بسم الله الرحمان الرحيم

دليل الاستعداد
زمن الفتن

2019

بسم الله الرحمان الرحيم

نحن نتابع و لاكن ؟

نحن نتابع أخبار الطارق ، و كلنا يقين بأن وصوله لا يعلمه الا الله ، و أن نجاتنا هي بيدي الله.

قال رسول الله صلى الله علية وسلم :"لا تقوم الساعة حتى ترضخ رؤوس أقوام بكوكب من السماء باستحلالهم عمل قوم لوط"

و عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " :وَالَّذِي بَعَثَنِي بِالْحَقِّ، لَا تَنْقَضِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَتَّى يَقَعَ بِهِمُ الْخَسْفُ وَالْمَسْخُ وَالْقَذْفُ" ...

قَالَ: وَمَتَى ذَاكَ يَا رَسُولَ اللهِ؟

فذكر عدة علامات و العلامة الأخيرة وقبل الخسف و المسخ و القذف هي: "وَاسْتَغْنَى النِّسَاءُ بِالنِّسَاءِ، وَالرِّجَالُ بِالرِّجَالِ"

و بعدها مباشرة قال: "فَإِذَا رَأَيْتُمْ ذَلِكَ فَاسْتَدْفِرُوا وَاسْتَعِدُوا إِذَا هَوَى الْقَذْفُ مِنَ السَّمَاءِ..."

أسئلة كثيرة تجول بخاطر المتابعين من الناس عامة لكثرة الأقاويل و تداخل الآراء حول الموضوع.رغم سعي البلدان الغير عربية و الغير مسلمة لتحصين شعوبها من الأمر المرتقب على مدى السنين نحن مازلنا نرفض حتى فكرة الاستعداد أو غرس ثقافة الاستعداد لمجابهة الأزمات من كوارث و حروب و غيرها و ليس وصول الطارق بحد ذاته.

- هل الاستعداد لمن استطاع هو تدخل في الغيب ؟
- هل حقا لا ينفع أي أمرنقوم به للتحصن و النجاة ؟.
- أو ان فعلنا و نجونا من الزلازل و البراكين و الأعاصير و الآفات و الحروب ، فهل حقا قد لا ننجو من البشر؟
- لماذا اذن نتابع أصلا أخبار آخر الزمان ؟
- ماذا أخبرنا الحبيب محمد عليه الصلاة و السلام بأمر آخر الزمان ؟

عن خالد بن معدان قال : "إنه ستبدو في السماء آية : عمود من نار ، يطلع من قبل المشرق يراه أهل الأرض كلهم ، فمن أدرك ذلك فليعد لأهله طعام سنة / " الفتن لنعيم بن حماد/

النبي ﷺ يأمرنا بالاستعداد و تخزين الطعام..

نحن شخصيا لا نجد جوابا على كل الأسئلة و لكن قد نعطي رأينا في أمر "الاستعداد" لمجابهة لأمور قد تحدث كالكوارث و الحروب و ما إليها. نحن نراه من الحكمة و ليس تخويف أو تدخل في علم الغيب لأنه :

أولا: نعود أنفسنا على فكرة ما هو قادم نفسيا و ماديا و نتفادى عنصر المفاجأة (فأمره يكون بغتة).
ثانيا : حتى و إن لم ندرك زمان الأمور نغرس ثقافة الاستعداد و نربي الجيل القادم ليكون مستعد لمواجهة مصيره.
ثالثا : قد نجابه صغائر الأمور و نتجاوز الأزمات مثل الغلاء و انقطاع المواد التموينية و الأدوية و غيرها في حالات مثل ما حصل في اليمن و اليابان (اليابانيون كثير منهم واجهوا الأمر لاستعدادهم المسبق)
رابعا :قد نكون سبب في نجاة غيرنا بمساعدة من ليس لهم إمكانية الاستعداد (هنا لا أريد البت في ما ليس لي به علم عن وجوبية الاستعداد لمن هو قادرعليه)و حتى و إن لم ننجو فنشر الأمر قد يكون باب أجر لمن عمل به و نجا.

لذى تم بمشيئة الله تأسيس هذا الكتيب الصغير حول ذلك ...ويتم انهاؤه بإذن الله و تكميل تفصيل بقية الاعمال كملحقات لكي يكون أكثر عملية و يكفيه كل شخص حسب احتياجاته فيضيف اليه ما شاء من ملحقات عامة أو خاصة.
فكما تعلمون من الآخر اننا المعنيون بهذه الاحداث ...و كلكم ادرى بالتغيرات التي طرأت على العالم في السنوات الاخيرة سواء في : المناخ ..او السياسة ..او علامات الساعة... و الكل يؤدي الى ما بشر به النبي صلى الله عليه و سلم... لذلك وجب الاستعداد و الحذر ...حسب القدرة و الاستطاعة لزيادة فرصة النجاة بإذن الله..... فما يهمنا الان هو الآتي: ...

ما يجب معرفته ؟

ما يجب العمل به؟

كيف نقيم وضعيتنا و نحدد استعداداتنا ؟

ماهي الوضعيات المحتملة لوضع خطط الاستعداد ؟

ما يجب التنبيه اليه و اخده بعين الاعتبار ؟

متى نبدأ الاستعداد.. ؟

ما هي سبل الاستعداد ؟



صفحة عدد

المقدمة

المقدمــة

ما يجب معرفته ؟

إخواني الكرام يجب عليكم معرفة طبيعة العصر الذي نعيش فيه ...وفي اي مرحلة نحن... فكما تعلمون ؛ نحن نعيش الثلث الاخير من فتنة الدهيماء المظلمة التي أرجح أن يحدث في سياقها الاحداث الكونية و كل ما يؤدي الى الفناء... فهي فتنة عامة و الرسول صلى الله عليه و سلم يحذرنا أنه لن يبقَ أحدٌ من الناس إلا و تلطمه لطمة ، وسيدنا حذيفة يخبرنا أنه سيهلك فيها أكثر الناس إلا من كان يعرفها قبل ذلك...

لا أحد منا يضمن أن يكون من ضمن الذين سيبقون على قيد الحياة كي يشهدوا السنوات البهية التي يتمنى فيها الأحياء الأموات، لأن الأعمار بيد الله أولاً.

و لأن معظمنا و للأسف لازال لا يستطيع تحمل وطأة الحقيقة..

فقلوبنا للأسف ليست جاهزة لتقبلها، و جهازنا العصبي لا يستطيع أن يستوعب قسوتها ..فأغلبنا يتساءل ...كيف؟

لكل هذا ان يحدث في ظرف قد لا يتعدى بضع سنوات...هلكة الفرس ..العرب..ثلثي الناس ..زوالبعض الحضارة.. حروب..كوارث..الخ..

و نسي ان الله اذا أراد أمرا فإنما يقول له كن فيكون...

ببساطة ...أعوذ بالله من الشيطان الرجيم: "حتى إذا أخذت الأرض زخرفها وإزيينت وظن أهلها أنهم قادرون عليها آتاها امرنا ليلا او نهارا فجعلناها حصيدا كأن لم تغن بالأمس.." صدق الله العظيم.

يجب إن تعلم أنك معرض لان تواجه كل الوضعيات كالكوارث الطبيعية من زلزال، جفاف، فيضانات، نيازك او مذنبات، آفات، عواصف بأنواعها، أو حروب (نووية، كيماوية،.....) و التي قد تتسبب في أزمات اقتصادية و مجاعات و نقص الموارد و الإمكانيات و قد تصل إلى شلل في التنقل و توفر المرافق الحياتية او انتفاء التكنولوجيا او حتى العودة الى الحياة البدائية او قد تجد نفسك في وضعية مضطر فيها إلى توفير اكتفائك الذاتي كانسان بدء من الصفر....الى غيرها من المصائب نعوذ بالله منها....لذلك بعد ان نفهم و نعرف و نستوعب حقيقة العصر الذي نعيش فيه ....عندها ننتقل الى المرحلة الثانية...

ما يجب العمل به؟

إليكم بعض النصائح المفيدة و ما يجب العمل به:

- ✓ تقوى الله في السر و العلن.
- ✓ التوكل على الله و استخارته في كل أمورك. قال تعالى:"و من يتوكل على الله فهو حسبه.."
- ✓ تقيم وضعيتك آخذا بعين الاعتبار مكان تواجدك و بيئتك وخاصياتها (مدينه ، ريف، قريب من البحر، مناطق حارة ، مناطق جبلية...) و ان اضطر الانسان للهجرة فالأحسن وعلى الارجح المناطق الجبلية المرتفعة...
- ✓ تحديد الأهداف التي تريد و تستطيع انجازها في استعداداتك و ترتيب الاولويات. مثال : اين يجب الذهاب ...خاصة من يفكر في السباق لبيعة المهدي ...و افضل طريقة للتحرك هو الاعتماد على النصائح النبوية بعد التوكل على الله...
- ✓ تنظيم وقتك وجدولته و تقدر إمكانياتك لوضع خطة تنفيذيه و تحديد آجالها.
- ✓ التفكير في العوائق المحتملة و إيجاد الحلول الناجعة عند الضرورة ووضع خطط بديلة ان أمكن. مثال : احتمال ان يصير مسكنك غير آمن و ستضطر لمغادرته يجب تحضير خطة للمغادرة الاضطرارية والسريعة و كيفية التنقل و المكان الممكن الذهاب اليه يكون اكثر امانا وما يجب اخذه معك لضرورة النجاة لأنك في هذه الحالة لا يمكن اخذ كل حاجياتك لأنها قد تعيق سرعة التنقل او تنعدم امكانية نقلها .
- ✓ التزام السرية في الانجاز لتفادي السرقة و النهب و قت الشده القصوى.
- ✓ العمل ضمن فريق او مجموعة أسهل لتقسيم المهام و تنوع الاختصاصات و الخبرة و أنجع للصمود وقت الازمات و توفير الحماية.
- ✓ تلقين المجموعة كل ما تم وضعه من أهداف و خطط الاستعداد و تدوينه على ورق في عدة نسخ للرجوع اليه تفاديا للنسيان او الخلط وقت حالات الذعر او فقدان عضو من المجموعة.
- ✓ و اعلم انك قد تجد نفسك في بعض الحالات في وضع شاذ و ليس لديك اي مرجعية و تكون انت من يقرر ما الذي يجب فعله فمطلوب الثقة و الثبات و التركيز و الشورى .
- ✓ عمليا أهم الاستعدادات المادية (سيتم تفصيلها لاحقا)هي:

- حفر أبار للمياه و هذا يحتاج إلى فريق عمل... مع تعلم طريقة تعقيم الماء للأمان و السلامة....
- تخزين الطعام في مكان آمن و معتدل الحرارة كي لا يفسد الطعام ...و التركيز على الأغذية الطاقوية و الأطعمة التي لا تفسد كالمعلبات و التمر و المكسرات ..(كاللوز و الجوز...)
- جمع المستلزمات المختلفة من أهمها ملابس تقي البرد و أحذية و أدوات الضرورية (ولاعات، سكين ، ..) و غيرها
- بناء قبو تحت الأرض او ملجأ للطوارئ فكما قال رسول الله ﷺ ..." كحيلة النملة في الشتاء " و قال ايضا في بعض الاثار ..." فبطن الارض يومئذ خير لكم من ظهرها.. " و أهل سوريا خير من عرف قيمة هذه النصيحة..

كيف نقيم وضعيتنا و نحدد استعداداتنا ؟

اعلم انه يجب تقيم وضعيتك آخذا بعين الاعتبار:

✓ مكان تواجدك(ريف، صحراء، مدينة، قريب من البحر، مناطق جبلية، غابات....)سيحدد هذا العنصر:

- أين يمكن أن تحتمي كملجأ؟
- متى تبدأ الاستعداد؟ و متى تنتقل؟
- الكم و الكيفية التي ستستعد بها؟

✓ بيئتك وخاصياتها(حارة جدا، باردة، توفر موارد المياه، المواد الغذائية المتوفرة، كيفية التنقل ....)،سيحدد هذا العنصر:

- نوعية المواد المتوفرة التي ستخزنها؟
- كيفية الحصول على المياه ؟
- المستلزمات المناسبة من أدوات و غيرها؟
- وسيلة التنقل؟

ما هي الوضعيات المحتملة لوضع خطط الاستعداد؟

اعلم أن العوامل الرئيسية لوضع الخطط الرئيسية و الخطط البديلة هي:

- مكان تواجدك عند الأزمة: حيث انك ستحتمي به أو قد تضطر إلى مغادرته ؟
- وسيلة التنقل: توفرها من عدمها؟ نجاعتها (القدمين، دابة، عربة، سيارة)؟
- الوقت (يحدد الوقت استعجاليه الأزمة المتوقع حدوثها)؟

مثال للوضعيات الممكن التعرض لها مرتبة حسب استعجاليتها

الوضعية المحتملة	الوقت	توفر وسيلة نقل	الاستعدادات ذات أولوية(اقتراح)
مغادره الملجأ أو المسكن إلى أي مكان آخر	فوريا	غير متوفرة	-حقائب النجاة لكل فرد -حث أفراد المجموعة على بذل كل طاقتهم للمغادرة على القدمين بأسرع ما يمكن
		متوفرة	-حقائب النجاة لكل فرد -الحرص على تنقل أفراد المجموعة في الوقت المناسب و دون تأخير. -نقل ما أمكن من مواد تموينية و أدوية و مياه ثم المستلزمات الخفيفة الممكن نقلها وحسب أولوية احتياجها و نجاعة وسيلة النقل. -يفضل أولوية تخزين الأطعمة ذات فاعلية كالتمر، العسل، البقول، المعلبات. -يفضل التخزين بكميات صغيرة و أوعية خفيفة و توفير حقائب نقل مناسبة تكون خفيفة و متينة و عملية لحملها.
	لديك الوقت	غير متوفرة	-حقائب النجاة لكل فرد -حث أفراد المجموعة على بذل كل طاقتهم للمغادرة على القدمين بأسرع ما يمكن. -نقل ما أمكن من مواد تموينية و أدوية و مياه ثم المستلزمات الخفيفة الممكن نقلها وحسب أولوية احتياجها. -يفضل أولوية تخزين الأطعمة ذات فاعلية كالتمر، البقول، المعلبات. يفضل التخزين بكميات صغيرة و أوعية خفيفة و توفير حقائب نقل مناسبة تكون خفيفة و متينة و عملية لحملها.
		متوفرة	- حقائب النجاة لكلفرد - الحرص على تنقل أفراد المجموعة في الوقت المناسب و دون تأخير. - نقل كل استعداداتك المادية من مواد تموينية و أدوية و مياه ومستلزمات خفيفة و ثقيلة كالآلات التي تحتاجها. - يفضل التخزين بكميات متوسطة و أوعية خفيفة. - نقل مواشي، دواجن و دواب إن أمكن
مغادره المسكن إلى الملجأ المهيأ	في كل الحالات	في كل الحالات	-حقائب النجاة لكل فرد - الحرص على تنقل أفراد المجموعة في الوقت المناسب و دون تأخير - يكون الملجأ مهيأ مسبقا و فيه كل الاحتياجات - تكون الاستعدادات حسب طبيعة ملجأك و طاقة استيعابه و ما تستحقه من مستلزمات و إمكانياتك المادية
عدم المغادرة و مكانك آمن	في كل الحالات	في كل الحالات	- يكون الملجأ مهيأ مسبقا و فيه كل الاحتياجات. -تكون الاستعدادات حسب طبيعة ملجأك و طاقة استيعابه -توفير المواد التموينية حسب ما ترغب به حفر آبار ماء. -توفير المستلزمات قدر المستطاع (أدوات، ملابس، أجهزة، بدائل الطاقة،....) -يفضل توفير الدواب و المواشي بالنسبة للمزارع و البراري -توفير الآلات الثقيلة و جميع الأدوات اللازمة لتعاطي الحرف

ما يجب التنبه إليه و أخذه بعين الاعتبار؟

- ✓ أنه لا يمكن أن تكون الاستعدادات متطابقة بين كل الأشخاص و هذا الدليل هو مرجع للمساعدة قد لا يأتي على ذكر كل شيء أو يذكر أشياء لا تلزمك.
- ✓ أن استعداداتك أنت الوحيد الذي تحددها كيف و متى ستكون و مما تتكون.
- ✓ أن تراجع هذه الاستعدادات حسب تغير الأوضاع و تقدم مجرى الأحداث.
- ✓ أنه لا تكلف نفسك ماديا بأشياء قد لا تنفع و انه يمكن استغلال بعض ما لديك و تكييفه لحاجاتك.

متى نبدأ الاستعداد ؟

لو تساءلنا لما نستعد..؟ فالإجابة سهلة ....

نحن نستعد لتفادي أمر مفاجئ قد يحدث، وهذا يعني أن نبدأ الاستعداد له قبل حدوثه.

فماذا لو كنا نعلم بقرب حدوث أمر ما، وقد تم تنبيهنا وإعطاءنا التلميحات والعلامات عن قرب حدوثه. فرسولنا وحبيبنا محمد ﷺ، قد حدثنا كثيرا عن ما هو آت، من أحداث آخر الزمان،...سواء فتن أو حروب أوأحداث كونية..

عن أبي أمامه رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "ستكون فتن يصبح الرجل فيها مؤمناً ويمسي كافراً (إلا من أحياه الله بالعلم)" رواه ابن ماجه والطبراني.

إذن علينا أن نكون متيقظين ومتابعين لما يدور حولنا، لنكون على أتم الاستعداد وفي الوقت المناسب، وأن لا نخسر جهدا ووقتا ومالا كثيرا، ولكي لا نفقد ما لا يمكن تعويضه أو استرجاعه، وبذلك نقول أن الاستعداد يجب أن يكون:

- أولا :فوري و دون انقطاع، حتى وإن لم توجد أزمات، فهو وسيلة عبورك إلى الآخرة، وذلك بالنسبة للاستعداد الروحي، الذي يتم بالرجوع إلى الله بمختلف العبادات وإتباع الحق...

  قــال رسـول الـلــه ﷺ " تعرض الفتن على القلوب عرض الحصير عودا عودا فأي قلب أشربها نكتت فيه نكتة سوداء وأي قلب أنكرها نكتت فيه نكتة بيضاء حتى يصير القلب أبيض مثل الصفا لا تضره فتنة ما دامت السموات والأرض والآخر أسود مربدا كالكوز مجخيا لا يعرف معروفا ولا ينكر منكرا إلا ما أشرب من هواه " صحيح الجامع.

وهنا علينا البدء بالاستعداد، فماذا ننتظر بعد ؟!

- ثانيا: متواصل مع مواظبة دورية لأنه هو أساس وأحد مقومات النجاح في حياتك العادية والدنيوية، وذلك بالنسبة للاستعدادات التالية :

- الفكرية والجسدية□:وتكون بتعويد النفس على تقبل الأمور والشدائد، والتعايش مع الظروف الصعبة، وغرس الفكرة لدى العائلة والمجموعة، وإكساب أجسامنا الصحة الجيدة، وتدريبها على الشدة.

- الحرفية و التعليمية: وتتم باكتساب مهارات حياتية، والتدرب على إنجاز واكتساب المعلومة بتعلمها وفهمها، وتدوينها بطريقتك، لتكون لديك مراجع وقت الحاجة، معتمدا على نفسك أولا، وثانيا على المجموعة بالتبادل،

- ثالثا :متزامنا مع متابعة الأحداث المتسببة في الأزمات، كما تهتم بالاستعدادات المادية كتحضير ملجأ، وتخزين الطعام والماء، ومستلزمات اللباس، وبدائل للطاقة وغيرها.
  وهنا قد تعيقنا الظروف المادية والوقت لإنجاز ذلك، فالمطلوب هو البدء وقت المستطاع، ولو بأشياء بسيطة، وأساسية غير مكلفة، وقد تحدد شهريا ما تقوم باقتنائه من الأدوات والأشياء التي لا تتلف بمرور الوقت، ليكون لديك رصيدا وقت الحاجة.
  وبالنسبة لتخزين الطعام والدواء وبدائلها، يمكن أن تكون دورية(كل شهرين، ثلاثة، ستة، سنة ...)، و حسب مدة الصلاحية، والمعمول به هو أن التخزين يكون موسمي بالنسبة للبقول والحبوب والفواكه، وغيرها... على أن يتم تجديدها باستهلاك القديم وحفظ الجديد، دون نقص الرصيد من المخزون.

ما هي سبل الاستعداد ؟

لترتيب أفكارنا....و بعد ما طرحناه من أسئلة و اجابات .... سنقوم بتلخيص و تبويب ما يمكن الاستعداد له فسنجد ان سبل الاستعداد هي :

1. روحية: الرجوع الى الله بالعبادات و اتباع الحق وكل يجتهد لنفسه.
2. فكرية و جسدية : بتعويد النفس على التقبل الأمور الشداد و التعايش مع الظروف الصعبة و غرس الفكرة لدى العائلة و المجموعة حتى و إن لم ندركها فنشرها و العمل بها من طرف غيرك تأجر على ذلك بإذن الله.
3. حرفية : هو اكتساب مهارات حياتية من جميع أطراف الأسرة و التدرب عليها مهما كانت بساطتها مثال: كيفية التخزين وإدارته ، الإسعافات، الدفاع عن النفس ، .... .
4. تعليميةو لا يمكن حصرهاقد تهم:
   - كل المعلومات و المعارف بالأمور الحياتية التي تكون ضرورية للتعايش وتتماشى مع خصوصيات وضعك و هي كثيرة جدا و تشمل جميع المجالات و سنتناول امثله ضرورية.
   - الإرشادات و التعليمات الواجب اتخاذها لدى حدوث أزمة مهما كان نوعها : سنتطرق للتدابير العامة لأغلب الحلات الشائعة.
5. مادية هي الحاجات الضرورية و الأساسية للعيش: الملجأ، وسيلة النقل، المواد التموينية، الأدوية، الماء، المستلزمات من ملبس، أغطية، خيمة، أدوات ....

الباب الأول:
سبل الاستعدادات الروحية

في ما سبق تحدثنا عما يجب معرفته خلال هذه الفترة أو المرحلة من عمر الأمة ...و عرفنا أننا في سياق فتنة الدهيماء التي تسلمنا إلى الدجال .... الدهيماء و ما أدراك ما الدهيماء ... وصفها النبي صلى الله عليه و سلم فقال : فتنة صماء ، عمياء ، مطبقة ، تمور مور الموج في البحر حتى لا يجد أحد من الناس ملجأ ، تطوف بالشام ، و تغشى العراق ، و تخبط الجزيرة بيدها و رجلها ، تعرك الأمة فيها بالبلاء عرك الأديم ، ثم لا يستطيع أحد من الناس أن يقول: مه مه ، لا يدفعونها من ناحية إلا انفتقت من ناحية أخرى ..." .اذن لهذه الفتنة محطات ووقفات.

... قال حذيفة رضي الله عنه : (إن للفتن وقفات وبعثات وإن السعيد من مات في وقفاتها ولم يدرك بعثاتها ...(كما انه في سياق هذه الفتنة حدث كوني عظيم .... الأحاديث تخبرنا أن المهدي لا يظهر حتى يُقتل ثلث و يموت ثلث و يبقى ثلث و تخبرنا عن الموت الأحمر بالسيف و الموت الأبيض بالطاعون ، أو الحرب البيولوجية التي سيستخدم فيها سلاح الجراثيم و الفيروسات واللذان سيحصدان معاً ثلثا الناس و تخبرنا عن هلكة صريح العرب في الجزيرة وهلكة الفرس بالفتنة الحالقة السنية الشيعية أو المحطة الشرقية من قطار فتنة الدهيماء والتي لا تنجلي إلا و العرب أقل من القليل و نادمون و تخبرنا أيضاً عن هلكة العرب في المحطة الغربية العمياء ...فكل ما سيحدث من كوارث و أحداث كونية و فتن مظلمة و حروب مدمرة ..نتيجة لعقاب الله سبحانه و تعالى بعد أن طغى عباده و و صلوا الى ذروة العصيان ... فلن تغن عنا معداتنا و قوتنا و علمنا من الله شيئا ... فما سبيل النجاة ؟؟ حسنا ...ان النجاة من كل هذا ..تكلم عنه النبي صلى الله عليه و سلم و اختصر ذلك في بضع كلمات....و قد أوتي جوامع الكلم ..فقال : احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجده تجاهك تعرف على الله في الرخاء ، يعرفك في الشدة إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن الأُمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء ، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء ، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك واعلم أن في الصبر على ما تكره خيرا كثيرا ، وأن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب ، وأن مع العسر يسرا . رُفعت الأقلام وجفت الصحف /رواه الترمذي ، و غيره ، حديث صحيح / فلا منجأ من الله إلا اليه .. فإن أردت العبور الى المرحلة القادمة و الصعود في سفينة الايمان الذي لا نفاق فيه فهناك طفرة تطورية عليك أن تمر بها ، إنها طفرة في القلب الذي ينظر اليه الله ، و ليس بالجسد . عليك أن تطهر قلبك من كل شوائب النفاق و الرياء كي تكون من جنود المهدي و أنصاره و رعيته ، وعلامتهم : أنهم لا يفرحون بشيء غنموه من حطام الدنيا ، و لا يحزنون على شيء فاتهم منها ...قال صلى الله عليه وسلم : (تُعرَضُ الفتنُ علَى القلوبِ كالحصيرِ عودًا عودًا فأيُّ قلبٍ أُشرِبَها نُكِتَ فيهِ نُكتةٌ سَوداءُ وأيُّ قلبٍ أنكرَها نُكِتَ فيهِ نُكتةٌ بَيضاءُ حتَّى تصيرَ علَى قلبَينِ علَى أبيضَ مِثلِ الصَّفا فلا تضرُّهُ فتنةٌ ما دامتِ السَّماواتُ والأرضُ والآخرُ أسوَدُ مُربادًّا كالكوزِ مُجَخِّيًا لا يعرِفُ معروفًا ولا ينكرُ مُنكرًا إلَّا ما أُشرِبَ مِن هواهُ) الراوي: حذيفة بن اليمان المحدث: مسلم - المصدر: صحيح مسلم فبادروا بالتوبة و الإنابة و الرجوع

إلى الله .. ثم بعد ذلك العمل و اتخاد الاسباب حسب النصائح النبوية ..فما هي سبل الوقاية للنجاة من الازمات و الفتن ؟؟ نتعرف على ذلك في منشور قادم إن شاء الله....

فما هي سبيل النجاة من الفتن ...؟

- العلم أولا .. والعمل تابع له
- النجاة من الدجال
- الصيحة و المذنب

1. العلم أولا.. و العمل تابع له

ذُكِرَ للنبيِّ ﷺ رجلان : (أحدهما عابد والآخر عالم فقال عليه الصلاة والسلام فضلُ العَالِمِ على العَابِدِ كَفَضْلِي على أدْناكم)

العابد مقاومته هشة ، امرأة تفتنه ، دينار يخرجه عن طاعته لله ، فتنة واحدة تصرفه عن الدين ، مقاومته هشة جداً ، إذا أفلح العابد فذلك قبل ألف عام حين كان الناس منضبطين ، يوم كان الناس على شيء من الدين ، العابد الآن لا يفلح أبداً، لأن الفتن مستعرة ، والشهوات متقدة ، والباطل له جولة كبيرة ، عملك لا بد أن يبنى على أساس صلب حتى لا تقتلعه أول زوبعة من الفتن ...

عن أبي هريرة , عن النبي ﷺ , قال " : ما عبد الله بشيء أفضل من فقه في دين , ولفقيه أشد على الشيطان من ألف عابد , ولكل شيء عماد , وعماد هذا الدين الفقه ، فقال أبو هريرة : لأن أجلس ساعة فأفقه ، أحب إلي من أن أحيي ليلة إلى الغداة

الدجال بأدواته وإعلامه ومضلليه يضحك على مليون عابد ، ولكن لا يستطيع أن يمرر كذبة واحدة على عالم أبدا ولن يجد له مدخلا...

إذا أردت الدنيا فعليك بالعلم ، وإذا أردت الآخرة فعليك بالعلم ، وإذا أردتهما معاً فعليك بالعلم..

العالم قلّما يخطئ لأن معه منهجاً يضبطه ، والعابد قلّما يصيب لأنه بلا منهج..

في زمن الفتن .. المعشار ينجيك .. عطاء مزايدة..

عن أبي هريرة ، قال : قال رسول الله ﷺ : " أنتم في زمن من ترك عشر ما أمر به هلك ، وسيأتي زمن من عمل بعشر ما أمر به نجا"

)إنَّكم في زمانٍ علماؤه كثيرٌ ويكثر خطباؤُه قليلٌ ومَن ترَك فيه عُشَيرَ ما يعلَمُ هوى وسيأتي على النَّاسِ زمانٌ يقِلُّ علماؤُه ويكثُرُ خطباؤُه مَن تمسَّك فيه بعُشْرِ ما يعلَمُ نجا) الراوي : أبو ذر الغفاري | المحدث : الهيثمي | المصدر : مجمع الزوائد.

قال القاري رحمه الله في شرحه: " أنتم في زمن من ترك عشر ما أمر به هلك" لأن الدين في زمنهم عزيز والحق ظاهر وفي أنصاره كثرة .. فالترك يكون تقصيرا فلا عذر لأحد منكم في التهاون.

"وسيأتي زمن من عمل بعشر ما أمر به نجا " ذاك زمن يضعف فيه الإسلام.

2.النجاة من الدجال

كيفية النجاة من فتن الساحر المسيح الدجال ؟ كيف تحصن نفسك من فتنة المسيح الدجال ؟
لا يستطيع المسيح الدجال أن يفتن من قلبه ملئ بالأيمان ولسانه عامر بذكر الله ولكنه يفتن من قلبه ضعيف بالأيمان:

- يجب على الانسان المسلم أن يجعل لسانه عامراً بذكر الله وأن يقيم الصلاة على أوقاتها وأن يكثر من النوافل وسنن الحبيب محمد ﷺ وأن تستعيذ دائماً من فتنة المسيح الدجال . عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ : كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَدْعُو : اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ , وَمن عَذَابِ النَّارِ , وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَالْمَمَاتِ , وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَّالِ . وَفِي لَفْظٍ لِمُسْلِمٍ : إذَا تَشَهَّدَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَعِذْ بِاَللَّهِ مِنْ أَرْبَعٍ , يَقُولُ : اللَّهُمَّ إنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ جَهَنَّمَ . ثم ذَكَّر نحوه.

- البعد عن لقائه:
عن عمران بن حصين رضي الله عنه أن النبي ﷺ>>: من سمع بالدجال فلينأ عنه فو الله إن الرجل ليأتيه وهو يحسب أنه مؤمن فيتبعه مما يبعث به من الشبهات (1)<<ومعنى الحديث: من سمع بخروج الدجال فليبتعد عنه ولا يقربه فإن الرجل يأتي الدجال ويظن نفسه أنه قوي الإيمان فإذا به يكون من أتباعه وأنصاره لما يلقيه الدجال من المشكلات كالسحر وإحياء الموتى وغير ذلك وعن أم شريك – رضي الله عنها – أن النبي ﷺ قال>>:ليفرن الناس من الدجال في الجبال<<وفي هذا الزمن سيكون للمسلمين إمام(أي :خليفة) وهو المهدي الخليفة العادل 3.

- الاستغاثة بالله: الدعاء و الاستغاثة بالله ما روى أبو قلابة عن رجل من الصحابة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال>>:ثم إن من بعدكم أو إن من ورائكم المضل وإن رأسه من ورائه حبك حبك(أي أن شعر رأسه متكسر من شدة الجعودة ,ليس ناعما)،وإنه سيقول :أنا ربكم .فمن قال: كذبت لست ربنا وعليه توكلنا وإليه أنبنا ونعوذ بالله منك ,قال :فلا سبيل له عليه)<<رواه أحمد و بإسناد حسن - (عن أبي أمامة الباهلي رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه سلم قال >>:فمن ابتلي بناره فليستغث بالله)<<رواه ابن ماجة في السنن .

- قراءة فواتح سورة الكهف وهي العشر الآيات الأول: عن أبي الدرداء رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال >>:من حفظ عشر آيات من سورة الكهف عصم من فتنة الدجال)<<رواه مسلم -55).
قراءة سورة الكهف كاملة: عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال>>:من قرأ سورة الكهف كما أنزلت ثم أدرك الدجال لم يسلط عليه أو لم يكن له عليه سبيل)<<رواه الحاكم وقال صحيح على شرط مسلم وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة برقم (2651 -66).

اللجوء إلى أحد الحرمين الشريفين والاعتصام به: لأن الدجال لا يدخل مكة ولا المدينة -77 .تبيين أمر الدجال للناس للوقاية منه: عن الصعب بن جثامة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال >>:لا يخرج الدجال حتى يذهل الناس عن ذكره)<<رواه عبد الله بن أحمد وصححه الهيثمي في مجمع الزوائد(646/7)) أي لا يذكر الدجال .

ولا يتعرض له فإذا تناساه الناس وتناصوا صفاته والتحذير منه -مع كثرة الفتن- ظهر الدجال -88 .التسلح بالعلم الشرعي:- فالعلم الشرعي مع الإيمان بالله عز وجل سلاح في وجه كل فتنة ومن ذلك فتنة الدجال وقد ذكر النبي ﷺ في قصة مواجهة شاب مؤمن بطل من أهل المدينة للدجال ما يبين لنا أهمية العلم بالإيمان في العصمة من الفتن.

الباب الثاني:
سبل الاستعدادات الفكرية و الجسدية

- ✓ الإيمان بفكرة النجاة و قدرتك على تقبل الأمور الشداد و التعايش مع الظروف الصعبة .
- ✓ غرس الفكرة لدى العائلة و المقربين و المجموعة خاصتك و طرح الموضوع بتفاؤل و تجنب التخويف.
- ✓ تكوين لحمه بين الأفرادوذلك بتنمية روح المجموعةوتشريكهم في الاستعداد و تحسيسهم بأهمية دورهم لتسهل عملية التسيير وقت الشدة.
- ✓ تحفيز المجموعة بتلقينهم أن منهج الاستعداد مطلوب (حتى و إن لم يدركواالأمور الشداد في آخر الزمان) فنشره و العمل به من طرف غيرهم يأجروا عليه بإذن الله.
- ✓ تعليم المجموعة سياسة الاعتماد على النفس علما و انهاأداة نجاح حتى في حياتهم اليومية لتجاوز الصعوبات.
- ✓ الاهتمام بصحة أجسادنا و تقويتها لجعلها قادرة على تحمل الشدائد و ذلك بـ:
  - الالتزام بالطعام الصحي و التدرب على وجبات الطعام (كما و كيفا) المزمع اعتمادها عند الأزمات.
  - تدريب الجسم على بذل المجهود و ذلك بإلزام جميع أفراد المجموعة على ممارسة الرياضةبصفة دورية: المشي لمسافات طويلة، الركض، القفز، ....
  - التعود على اعتماد البدائل طبيعية للأدوية و حفظ استعمالها.

- ✓ بالنسبة للأطفال يجب تشريكهم في كل ما سبق ذكره و تلقينهم الأمور و لو بتحفيظهم الجمل دون فهم (لصغار السن بعمر ثلاث سنوات خاصة) و تجسيد أغلب الأمور أمامهم و معهم.

الباب الثالث:
سبل الاستعدادات الحرفية

تتمثل في اكتساب مهارات حياتية مهما كانت بساطتها و التدرب عليها من طرف كل أفراد المجموعة دون استثناء، و أهمها:

1 -الإسعافات الأولية:

من الأولويات التي ينبغي تعلمها ...كيفية إسعاف المصاب... فكلما اشتد الخطر ازداد احتمال الإصابة بأذى...
على كل فرد أثناء مجابهة الأزمات إن يكون على معرفة بأبسط أساسيات الإسعافات الأولية، و أقلها أن يعتمد على دليل الإسعافات الأولية كمرجع يساعده على فهم الحالة أو الوضعية و كيفية التصرف لتخفيف الضرر عند الإصابة.

التشخيص و التعرف على الحالة الطارئة أو نوعية الإصابة ؟

إن تشخيص الحالة أو الإصابة له ضوابط و علامات متعارف عليها عالميا، تم حصر و ذكر أغلبها من ذوي الاختصاص في مجال الطب و تدوينها في كتيب " الإسعافات الأولية" و يعتمد كمرجع للأشخاص في حالة الطوارئ و عدم توفر الإطار الطبي و الإسعاف وقت الإصابة.

قد نعتمد كمثال " كتيب الإسعافات الأولية لمنظمة الصحة العالمية في نسخته المترجمة للعربية، كما يمكنك كفرد اعتماد دليل الإسعافات الأولية المتعارف عليه في بلدك حسب ما يناسبك للفهم.

ينصح بطباعة الكتيب في عدة نسخ و توزيعها على عدة أماكن: حقيبة النجاة، حقيبة الإسعافات الأولية، السيارة، العمل، الملجأ .....

ما العمل في حالة عدم توفر الإمكانية لمعالجة الحالة؟

قد نقوم بتشخيص الحالة و إسعاف المصاب بما يلزم، لكن يفترض نقله إلى المستشفى أو معاينته من قبل الطبيب لتلقي العلاج اللازم سواء كان بوصف الأدوية أو القيام بعلاجات أخرى مثل الجبس، خياطة جرح أو غيرها.
و لكن أثناء الأزمات قد تنتفي الإمكانية لتلقي العلاج اللازم بسبب:

- عدم إمكانية التنقل إلى مستشفى أو عدم وجود طبيب.
- عدم توفر المواد اللازمة للإسعاف أو العلاج .

ما العمل و ما هو الحل؟ ....هنا على الشخص التصرف بما قد يكون متاح له من مواد طبية و أدوية أو يلتجئ إلى المواد و الأدوية البديلة.

اذ يمكن مثلا :

- أن نعتمد على طرق العلاج البدائية كالحجامة واستعمالاتها العديدة والمتنوعة، وفوائدها العظيمة، فيمكننا بالحجامة مثلا: استخراج الشظايا من الجسم، أو الرصاصات السطحية، و شفط التقيحات والعفن حتى من أعماق الجسد، ومعالجة لدغات الحيات والعقارب بجذب السم عن طريق الشفط بالحجامة، وعلاجاتها كثيرة جدا ولا يمكننا حصرها في هذا الكتيب.
- وأيضا يمكننا الاعتماد على الأعشاب والنباتات الطبية التي أثبتت فعاليتها في مكافحة الأمراض ومعالجتها، فالطبيعة غنية بهذه الأعشاب العظيمة، وهي متعددة ومتنوعة، فمنها أعشاب مطهرة ومعقمة...، وأعشاب جاذبة وطاردة للتقيحات والعفن والسموم ...، وأعشاب تلحم وتعمل على التئام الجروح الداخلية والخارجية، وأعشاب تعمل على جبر الكسور وتشققات العظام، ومعالجة الإلتواءات وغيرها..، وأعشاب مقوية للجسم ومدعمة لجهاز المناعة، وفوائد هذه الأعشاب الطبيعية لا يمكننا حصرها هنا.

2 -**التدرب على التخزين وإدارته و أساليب حفظ الغذاء** : تم تفصيل هذا العنصر في (**الملحق عدد01**)

3 -**التدرب على إشعال النار بطرق بديلة واستعمالها في حالة انعدام التقنية** : تم تفصيل كيفية هذا العنصر في (**الملحق عدد 02**).

4 -**التدرب على طرق الحصول على الماء وتنقيته**. تم تفصيل هذا العنصر في الملحق.

5 -**التدرب على العمل اليدوي لاكتساب مهارة الانجاز**.

6 -**ابتكار مـأوى بما هو متوفر**: تم إعطاء أمثلة في (**الملحق عدد03**).

7 -**تأمين ملجأك** بتعلم مهارات و حيل بسيطة تساعد على التنبيه و الحماية من المخاطر التي قد تتعرض لها.

8 -**الدفاع عن النفس**: بتعلم بعض الفنيات البسيطة للنساء و الأطفال و الفنيات القتالية للرجال.

9 -**تعلم لغة الإشارات** أو اتفاق المجموعة على طريقة تواصل بالكلمات أو الإشارات تخصهم.

10 -**التعرف على المناطق المحيطة بهم** و دروبها و الاتفاق على مكان التقاء في الحالات القصوى للإخلاء و المغادرة أو انقطاع وسائل الاتصال.

11 -**تعلم تحديد الاتجاهات بالاهتداء بالنجوم و غيرها**.

الباب الرابع:
سبل الاستعدادات التعليمية

السبل التعليمية هي جانب يهم تدوين أو حفظ معلومات مهما كان نوعها (علمية، تقنية، تطبيقية، وقائية، إرشادية،....) واستعمالها وقت الحاجة و هي تشمل جميع المجلات التي تهمك و لا يمكن حصرها و هي قسمان:

- ✓ كل المعلومات و المعارف بالأمور الحياتية التي تكون ضرورية للتعايش وتتماشى مع خصوصيات الوضع الذي نكون فيه و هي كثيرة جدا مثال:

- معلومات عن التواجد في مناخ صحراوي أو بارد.
- معلومات عن الزراعة .
- كيفية انشاء نموذج إنتاج الغاز الطبيعي للطبخ و التدفئة.

- ✓ الإرشادات و التعليمات الواجب اتخاذها لدى حدوث أزمة مهما كان نوعها:

- زلزال : تم تفصيله كمثال في **(الملحق عدد04)**
- حريق.
- موجات تسونامي.
- حروب.
- عواصف.

الباب الخامس:
سبل الاستعدادات المادية

الاستعدادات المادية هنا لن تكون بأموال أو ذهب إنما هي الحاجات الضرورية و الأساسية للعيش: الملجأ، مكان التخزين، وسيلة التنقل والنقل، المواد التموينية، الأدوية، الماء، الأدوات و الحاجيات المختلفة....

وفي حال الضائقة المالية أو قصر الوقت فالاستعداد يمكن أن يقتصر على التمر وكيفية تخزينه وتنقية المياه مع بعض الأعشاب بديلة للدواء و ما توفر لدى الشخص من أدوات لديه.

غالبا ما يطرح الجميع سؤال: و ماذا عن المال أو الذهب؟

و الجواب أن المال و العملات النقدية و الورقية ستكون صالحة لفترات محدودة و هي غير آمنة في حالة وقوع انهيار اقتصادي مفاجئ و قتها يكون الذهب و الفضة أكثر أمنا و استعمالا في المبادلات غير أنه أيضا في مرحلة ما ستكون غير مجدية عندما تصير ندرة في المواد و الموارد وبذلك تكون المواد و السلع في حد ذاتها هي عملة التبادل و المقايضة.

1. الملجأ

اعرف أنه:

- ✓ هو مكان الاحتماء عند حدوث الأزمة.
- ✓ يجب تحديد الملجأ المناسب مسبقا حسب الحالات المفترض وقوعها كزلزال، حرب، إعصار، ...
- ✓ التعرف على كيفية و طرق الوصول إليه .
- ✓ تجهيزه وصيانته مسبقاإن وجدت الإمكانية لذلك.

سواء كان:

- ✓ البراري، الغابات، الصحراء، الجبال...: و هذايكون في الحالات القصوى لعدم توفر ملجأ آمن. و على المجموعة التعرف مسبقا على المنطقة المحتمل اللجوء إليها و معرفة خصوصيتها و طرق العيش فيها و الأدوات اللازمة لذلك و كيفية الاحتماء بها.
- ✓ ملجأ عام أو أماكن عامة كالمدارس و المساجد ... هنا تكفي معرفة الطريق إليها و تحديد أقربها أو المعتمدة من طرف أغلب الناس و معرفة الضوابط العامة لاستعمالها.
- ✓ المسكن الحالي: إذا تحريت بأن مسكنك آمن حسب الترجيحات العامة و موقعك الجغرافي لبلدك فيمكن اعتماده كملجأ و يجب تهيئته لذلك بتوفير ما أمكن من وسائل مادية وتحصينه ليقاوم أي هجوم من أشخاص آخرين.
- ✓ ملجأ خاص غير مكان مقر السكنى الحالي : مبنى أرضي، أو قبو أو خيمة و يتم تجهيزه مسبقا و تفقده بصفة دورية و يتم اللجوء إليه عند الإنذار بحصول حالة طارئة.

2. وسيلة التنقل و النقل

✓ توفير وسيلة نقل حديثة كالسيارات و الشاحنات و مستلزماتها من قطع غيار وعجلات و وقود . يجب أن تكون ذات مواصفات معينة لو أمكن خاصة أن استعمالها سيكون وقتالظروف صعبة يعني احتمال تلف الطرقات و عدم أمنها او ظروف مناخية صعبة :

- السيارات الرباعية الدفع خاصة منها التي لا تعتمد كثيرا على الجانب الالكترونية وقد نصح بعض من ذوي الخبرة بالسيارات التي تم إنتاجها في التسعينات.
- الشاحنات الخفيفة أو الثقيلة المخصصة لنقل البضائع.
- الجرارات.
- عربات بخارية لمن لهم القدرة على ذلك خاصة لما يكون الاستعداد جماعي في تجمع كبير من الأفراد.

✓ توفير البديل في حالة توقف التكنولوجيا جزئيا او تماما و فقدان مصادر الطاقة و ذلك بـ :

- تربية الدواب مثل:

-الجمال: للتنقل و حمل معدات في المناطق الوعرة و الصحراوية.

-الأحصنة للتنقل السريع.

-الحمير و البغال تصلح أكثر لنقل الثقل.

-كلاب خاصة لجر العربات في المناطق الثلجية.

- توفير عربات جر و مستلزماتها من عجلات وقطع غيار :

-يدوية يمكن جرها عن طريق الدواب أو الأشخاص في حالة الضرورة.

-ميكانيكية باستعمال دراجة.

3. المواد التموينية

ما هي التدابير المتبعة؟ (ملحق عدد 01)

✓ مكان التخزين:

- مكان مغلق ليس به نوافذ، بارد، معتم، ليس به رطوبة.
- اقرب إلى منافذ الخروج في الملجأ.
- أن يوجد أماكن تخزين احتياطية : يتم تقسيم المخزون على عدة أمكان ضمان النجاة في حال خسارة أحدها بسب حادثة أو سرقة أو غيرها.

✓ أوعية التخزين:

- تختلف نوعية و سعة الأوعية حسب توفر مكان التخزين و مكان الملجأ و وسيلة الانتقال للضرورة.
- يفضل تقسيم المخزون في أوعية ذات سعه صغيرة ليسهل نقلها أو نقل البعض منها عند الضرورة كما تساعد في إدارة المخزون.
- يفضلأوعية غير قابلة لتحطم أو التلف عند نقلها أو وقوعها بسبب هزات أرضية أو فيضانات مثال: الأوعية المعدنية ، البلاستكية المعدة للتخزين، القوارير البلاستكية..... .
- تكون محكمة الإغلاق لا تسمح بدخول الرطوبة أو الماء أو الهواء.
- يمكن إعادة استعمالها.
- غير مكلفة بالنسبة لمن يكون انتقالهم اضطراري فقد يكتفون باستعمال القوارير البلاستيكية.

✓ إدارة المخزون:

- التفقد الدوري لسلامة المخزونات و صلاحية الأوعية
- استهلاك المواد الأقدم في تاريخ تخزينها و تخزين التي تم اقتنائها حديثا.
- تعين متعهد وحيد على المخزون و تدريب أفراد المجموعة على تعويضه حالة الضرورة.
- إعادة احتساب الكميات التي يجب استهلاكها و تقسيمها حسب طول فترة الأزمة.

✓ يفضل تخزين المواد التي:

- تكون ذات قيمة غذائية أكثر من غيرها
- لها مدة صلاحية كبيرةو غير مكلفة
- يمكن أكلها بدون طهوها بالماء في حالة نقص المياه وذلك بتحميصها على النار و غيرها.

✓ تحديد الكميات المراد تخزينها (كحد أدنى) حسابيا باعتماد:

- عدد الأفرادوعدد الوجبات.
- كمية المواد المستهلكة لإعداد الوجبات اليومية التي يجب تخفيضها أو تخفيض عدد الوجبات عند الأزمات.
- عدد أيام الفترة المتوقع مجابهتها أوتخطيها عند الأزمات (أشهر، سنة، ....)

قائمة المواد التموينية حسب قيمتها الطاقوية و أولوية التخزين لسهولة أكلها و الاستغناء عن الطبخ

المواد	مدة الصلاحية	ملاحظات
التمور	عدة سنوات	حسب طريقة حفضها
العسل الصافي	غير محددة	تحدد فترة الصلاحية فقط للعسل الغير صافي
البسيس أو البسيسة	مدة صلاحية الزيت	أكلة متكونة من بقول و حبوب محمصة يضاف إليها حسب الإمكانيات سكر أو عسل مكسرات و حلوى طحينة أو تمر مجفف أو تين مجفف و تخلط بالزيت فقط .. ينصح بها لقيمتها الغذائية كما إنها لا تتلف بالحرارة أو البرد و تمكن من توفير عناء الطبخ و الحفظ.
الحليب ، الاجبان ، السمن	حسب النوع	الحليب يكون مجفف خاصة للأطفال الرضع و في حالة انعدامه يمكن استعمال الارز كبديل للغذاء الرضيع.
الارز	عدة سنوات	يمكن تخزينها لفترات طويلة تصل لعدة سنوات. و للحفاظ عليها أكثر فترة ممكنة يفضل خلطها بملح الطعام و حبات فلفل اسود أو عود قرنفل لمنع التسوس. يمكن اكلها حال انعدم الماء بتحميصها على النار.
البقول الجافة: العدس، الفول، الحمص، فاصوليا ...	عدة سنوات	
الاعشاب : زعتر، اكليل ، نعناع ، حبوب بديلة للدواء : حلبة، حب رشاد... بهارات: فلفل اسود، هيل، زنجبيل	اقلها سنة	تستعمل الاعشاب كبدائل للدواء و يجب تدوين الاستعمالات و طريقة استعمالها ليكون استعمالها متاح لكل افراد المجموعة. تساعد البهارات على اعطاء الاكل نكهة طيبة في غياب اللحوم و تدفئة الجسم خاصة الحارة. تساعد بعضها على المحافظة على المخزون من التسوس
المعلبات: التونة السردين حلوى الطحينة مواد أخرى	5 سنوات 4 سنوات 3 سنوات التاريخ على العلبة	يفضل تخزين الضروري لبدائل اللحم كالتونة و السردين لقيمتهم الغذائية.
المكسرات (اللوز الجوز...)	أقلها سنة	و تدوم صلاحيتها حسب طريقة حفظها بالقشر تدوم اكثر من مقشرة و مطحونة
السكر	لا تنتهي صلاحيته	يجب حفظه من الرطوبة
الملح	5 سنوات	يفضل الملح الطبيعي. و حفظه بكميات كبيرة لأهميته في حفظ الأطعمة دون تبريد.
اللحوم المجففة	سنة او أكثر	و توجد عدة طرق للتجفيف و الحفظ
كل الخضر او الغلال القابلة للتجفيف او لصنع المربى و الدبس : تين، زيتون ، بصل، ثوم ، فلفل، طماطم ، باذنجان ، رمان ، تمر.....	ادناها سنة	يكون موسمي حسب نوعها. بالنسبة للخضر لمجففة يعتمدها اكثر المرضى ذوي الحمية الخاصة لتعويض او التقليل من أكل البقول والحبوب و الارز و المعجنات بصفة عامة عند غياب الخضار الطازج.
الزيوت	من سنتان و قد تتجاوز 5 سنوات	حسب الحفظ الجيد
الحبوب	عدة سنوات	تخزينه حبا كاملا دون رحي و إن أمكن تركه في سنبله فهي أحسن طرق حفظ. يمكن اكلها حال انعدم الماء بتحميصها على النار.
المعجنات الجافة (المعقرونة و غيرها)	سنتان	تحفظ في اكياسها او يمكن و ضعها في اوعية اكثر حفظ من الرطوبة و غير قابلة للتلف
الخل الأبيض الطبيعي	5 سنوات	كما يمكن صنعه
الخميرة الطبيعية	عدة أشهر	اكلها حتى ولو بالماء فقط يساعد على تعويض نقص الفيتامينات

4.الأدوية و أدوات طبية

✓ حقيبة الإسعافات الأولية يجب أن تحتوي على **(ملحق عدد05)** :

- أدوات ضرورية للإسعافات
- الأدوية الضرورية للإسعافات
- دليل الإسعافات الأولية

كما يجب :

- وضع الحقيبة في مكانٍ يسهل الوصول إليه معتدل الحرارة، وبعيداً عن أشعة الشمس.
- عمل جدول جرد لمحتويات الحقيبة.
- استشارة الطبيب عند اختيار الأدوية و المسكنات المناسبة و التأكّد من صلاحيّتها باستمرار.
- تدريب أفراد العائلة على الإسعافات الأولية.
- احتواء الحقيبة على أرقام الهواتف المهمّة لاستخدامها في الحالات الطارئة.

✓ حقيبة الاسعافات البديلة: في حالة غياب مستلزمات حقيبة الاسعافات الاولية يمكن تحضير حقيبة إسعافات أولية باستعمال بدائل بسيطة تساعد على اسعاف بعض الحالات.

✓ الأدوية حسب حاجة أفراد المجموعة: و هي أدوية خصوصية يمكن تخزينها دون التبريد في الثلاجة وان توفرت وسيلة تبريد بديلة فيمكن تخزين ما نشاء من الادوية. و هنا يجب حفظ الاستعمال و تدوين الوصفات الطبية بالرجوع لي ذوي الاختصاص بالنسبة للأمراض ذات الاعراض الواضحة و المتعارف عليها كما يمكن ايضا تدوين الاعراض لكل حالة و تكون ملحقة لكتب الاسعافات الاولية مع حقيبة الاسعافات.

✓ الادوات و الآلات شبه طبية: التي قد يحتاجها الفرد في حالة تعرضه للإصابات و غيرها او هي تستعمل من طرف احد افراد المجموعة بصفة دورية.

✓ بدائل الأدوية: اعتماد الأعشاب المتوفرة حسب طبيعة مناخك و تحضير كتيب خاص بك لاستعمالها لتفادي نسيان أو الخلط وقت الضرورة. و اللجوء إلى الطب النبوي و الاقتداء بسنة نبينا محمد عليه أفضل الصلاة و السلام في سننه وعاداته كالأكل و التداولي بالأعشاب و الحجامة و غيرها.

5. المـــــاء

الأهم هو البحث عن مصدر للماء باعتباره أهم عنصر للحياة .. و من أهم مصادر المياه الموجودة بطبيعتها: الأمطار، العيون، الأنهار و الأودية، البرك و البحار.

كيف نحصل على الماء حالة عدم وجود أحد المصادر الطبيعية ؟

✓ **تخزين مياه الأمطار**: يمكن تجميع مياه الأمطار من فوق أسطح المنازل أو مساحات مخصصة لذلك.و تعتمد هذه الطريقة على بناء سطح المنزل بطريقة مائلة ، حتى تسمح للمياه بالانحدار لأحد جوانب المنزل و هنا يتم تركيب مزاريب و أنابيب جانبية ، و هذه المزاريب تتصل بخزانات مخصصة بتنقية و تنظيف المياه.

✓ **حفر الآبار**: سواء كان بطرق حديثة أو بدائية.

✓ **طرق بديلة للحصول على المياه**:

هذه الطرق تستعمل للنجاة من الموت عند انعدام الماء الصالح للشرب و منها :

- توفر المعدات اللازمة وتوفر ماء ملوث: و ذلك بمعالجة المياه الملوثة.
- توفر معدات بسيطة و انعدام مصدر الماء: و ذلك بلسترجاع المياه المتبخرة في الهواء.
- عدم توفر أي معدات و انعدام مصدر ماء: يجب السعي للبحث عن نباتات قد تمتصها للحصول على بعض الماء: كالقرع الأحمر، أو الصبارcactus baril .

التخزين الآمن للمياه؟

و ذلك ب:

- إبقاء المياه المعالجة بعيدا عن مصادر التلوث.
- استخدام خزانات (حاويات أو صهاريج) نظيفة. يمكن أن تكون مصنوعة من المعدن أو البلاستيك لخفة الوزن أو تبنى مثل البئر في الأرض و لها تقنية خاصة لمنع تسرب الماء.
- يجب تغطية الخزانات بوضع عوازل عليها لتقيها من الشمس.
- يجب إحكام إغلاقها الخزانات حرصا على عدم تسرب أيا من المواد الضارة أو الأتربة لها.
- يمكن أن تكون هذه الصهاريج إما بباطن الأرض أو على سطح الأرض.
- أن الماء يجب أن يُشرب بطريقة تمنع إمراض الناس لبعضهم البعض.

صور حاويات تخزين لمياه حجم كبير و حجم صغير



معالجة المياه و تطهيرها في الحالات الطارئة ؟

في هذا العنصر يمكن اعتماد **"دليل تطهير مياه الشرب في حالات الطوارئ "** المعتمد من طرف منظمة الصحة العالمية.

6.مستلزمات مختلفة

هي أدوات ضرورية لتسهيل الحياة اليومية في حالة ضرورة الاعتماد على النفس و الانتقال الي اماكن بعيده عن المدينة و لا يمكن فيها اقتناء اي مستلزمات.

وأما في الحالة القصوى للمغادرة و الاخلاء الاضطراري فيجب دائما ان تكون لكل فرد حقيبة النجاة جاهزة و قريبة من منفذ الخروج في الملجأ او المسكن . و يتم تجهيزها و تفقدها بصفه دورية. كما يجب ان تحتوي على عدة الأشياء الضرورية لنجاتك لمدة يوم او اكثر و حسب قدرة الفرد على حمل الثقل و طريقة نقلها و اولوية احتياجاته. كما يحبذ لو أمكن أن تكون الحقيبة متينة و مضاد للماء , سهلة الحمل والتركيب على الجسم، مرنة بحيث تستوعب تغير أحجام المعدات.
كما يمكن الاستعانة بلباس خاص ذو جيوب متعددة يساعد على تخفيف حمل الحقيبة و يضمن بقاء المعدات الاساسية مع الشخص حتى حال فقدانه للحقيبة تجدون مثال في ملحق عدد 18" محتوى حقيبة النجاة ".

محتوى حقيبة النجاة: (ملحق عدد06)

✓ **الاساسية :**

- الماء في وعاء بلاستيكي مطاطي وحبوب تنقية المياه.
- الأكل: تمر و فول سوداني و خميرة طبيعية او معلبات و غيرها من الأكل الذي يعطي أكثر ما يمكن من طاقة للجسم و لا نحتاج لطبخه ،كما لو امكن بعض الفيتامينات ان توفرت.
- مواد الإسعافات الأولية و الدواء الخصوصي و مضادات حيوية.
- كبريت ضد الماء أو مصدر لإشعال النار كولاعة و غيرها.
- قناع مضاد للغازات
- سدادات أذن و توجد عدة أنواع منها المضادة للماء.
- ادوات النظافة الشخصية: فرشاة أسنان ، معجون اسنان ، مشط، صابون.
- معطف بلاستيكي خفيف واقي ضد الماء (imperméable – raincoat)
- بعض الثياب خاصة : الجوارب، ثياب داخلية ....
- أدوات ضرورية خفيفة: سكين، بوصلة، وسيلة إضاءة، حبل، أدوات للإشارة، مقص، قاطع اسلاك، إبرة وخيط.
- الوثائق الهامة.

✓ **الاختيارية:**

- معدات المأوى: خيمة، بطانية ...
- معدات الحصول على الطعام
- الاشياء الثمينة و الخفيفة : ذهب او غيرها

قائمة المستلزمات المختلفة (وهي على سبيل الذكر و ليس الحصر)

المستلزمات	الكمية	ملاحظات
ملابس و أدواتها الضرورية	اقلها اثنين لكل فرد بالنسبة للملابس العادية الباقي حسب المقدرة	-ملابس تكون خفيفة وتدفئ و بمقاسات اكبر من العمر الحالي للأطفال. - شراء الملابس المستعملة و ليست على الموضة لتفادي تكلفتها. - لباس وحذاء واقي من النار والحرائق و أيضا أخرى واقية من البرد الشديد والثلوج. - عدة خياطة: ابر، خيط بأنواعها، أزرار، ..... - ماكينة خياطة يدوية و قطع غيارها. - أدوات غزل ونسيج
أدوات و مواد النظافة	حسب الحاجة	-مقلمة أظافر،فرشاة أسنان، فرشاة شعر .... -معجونأسنان،مواد استحمام -مواد تنظيف: صابون و غيرها -مواد تعقيم كالكلور و غيره
مواد مختلفة	حسب الحاجة	-أي مواد أوليةأو ثانوية نحتاجها لاستعمالات أخرى: صودا، بيكربونات الصوديوم، مواد فتاكة، .....
أغطية و مفارش	اقلها واحد لكل فرد	-أغطية خفيفة و تدفئ -أكياس نوم -اغطية بلاستكية ضد الماء
خيمة	حسب عدد الافراد	-تكون غير قابلة للاحتراق بسرعة ، خفيفة، لاتسمح بتسرب المياه بسرعة او استعمال غطاء بلاستيكي عند الحاجة لمنع ذلك كما يجب تحضير اكياس لدعمها عند العواصف فتملأالأكياس بالتراب أو الاحجار.
مستلزمات الطبخ و أدوات الحصول على طعام	أخفها و الضرورية	-أواني طبخ و الأكل الضرورية -مطحنة حجرية للقمح آونحاسية -أدواتللغربلة -مواقد و أفران مختلفة باستعمال الغاز أوالخشب و الفحم.... -الثلاَّجات والجمَّادات قد تعمل ببديل عن الكهرباء لو أمكن.
بدائل الإضاءة و أدوات الحصول على النار	حسب اختيارك و القدرة الشرائية	- مصابيح عادية و led و مضادة للمياه - عصا توهج للإضاءة - مصباح : زيتي، بنزين، طاقة شمسية ،مائي، كشَّاف - شموع - ولاعاتأوأعواد ثقاب (كبريت)مُغلَّفة بمادة عازلة للماء - مواد و سوائل قابلة للاشتعال - مولد شرارات (حجر، ......)
مصدر الطاقة و بدائلها	حسب الحاجة و القدرة الشرائية	-الوقود: بنزين ، ديزال، ..... -الفحم الخشبي او الحجري - الخشب و الاخصان الشجر جذع النخيل ..... -مولدات: تعمل بالبنزين ، هوائية ، ميكانكية (دينامو) -بطاريات : بمختلف الاحجام حسب الاستعمال -قاوارير غاز البوتان -مولد وألواح الطاقة الشمسية

قائمة المستلزمات المختلفة (يتبع)

المستلزمات	الكمية	ملاحظات
معدات السلامةو الدفاع عن النفس	حسب عدد الأفراد	- أقنعة مضادة للغاز - خوذة، نظارات واقية، سدادات أذنين، قفازات،..... - قوارير أكسجين ولواحقها - مطفأة الحرائق - سترات نجاة من الغرق و سترة مضادة للرصاص. - إن أمكن قارب يدوي أو بمحرك -بوصلة -كاميرات خارجية وأجهزة إنذار -اقتناء أدوات دفاع عن النفس كالعصي، سهام ، سيف او سكين، بندقية.......
أدوات و معدات و مواد فلاحية		-فأس، مجرفة، معول، مقص، منجل، فأس ..... - منشار كهربائي ويدوي -محراث مجرور -علف و أدوية للدواب -أسمدة و أدوية للنباتات -حبوب للزراعة و مشاتل -جميع ما قد يكون ضروري حسب حاجة الفرد وقدرته لتوفير المطلوب
أدوات خفيفة ذات استعمال دائم و متعدد	حسب الحاجة و القدرة الشرائية	-مفكات ، مفاتيح ، مطرقة....... -حبال متنوعة و متعددة الاستعمال -أسلاك مختلف الأنواع و الاستعمالات -براغي، مسامير، الأوتاد، أقلام خاصة....... -جميع ما قد يكون ضروري حسب حاجة الفرد وقدرته لتوفير المطلوب
معدات اتصال و تواصل	حسب الحاجة و القدرة الشرائية	-راديو يعمل بالبطاريات -منظار،صفارة ،إشارات ضوئية ..... -أجهزة تقوية السمع -جهاز تحدث لاسلكي يعمل بين شخصين
اوعية بمختلفة أنواعها	حسب الحاجة و القدرة الشرائية	- حقيبة للظهر كبيرة و عملية - أكياس بلاستك، قماش .... لها استعمالات شتى لأنها عملية و خفيفة كجمع الأشياء، الملابس، المحصول، الطعام، .... - صهاريج مياه كبيرة و حاويات ماء صغيرة الحجم بلاستيك، مطاط،... - أوعية تخزين الطعام بلاستيك، حديد، بلور، ....
ادوات استخراج المياه و تصفيتها وتنقيتها	حسب الحاجة و القدرة الشرائية	- محركات ضخ مياه ،مضخة مياه يدوية - قطار ماء و اقراص تنقية مياه - دلو مطاطي او قصديري مع بكرة و حبل - فلتر مياه و مستلزمات فلتر مبتكر و خراطيم مياه
مراجع ضرورية	اختيارية حسب الحاجة	- القرآن الكريم - دليل : الإسعافات، الاستعداد، خرائط..... - رزنامة السنوات المقبلة - اي مرجع حسب الاختصاص المرغوب : زراعة ، حدادة، صناعية،....
وسائل النقل و التنقل	حسب الإمكانيات و ظروف الاستعمال	- سيارة، شاحنة، جرار.... - عربات مجرورة كبيرة و صغيرة : يدويا او باستعمال دراجة او حيوانات - درجات هوائية او نارية

الملاحـــــق

ملحق عدد01

التدرب على التخزين وإدارته و أساليب حفظ الغذاء

1.التخزين وإدارته

بالنسبة للطعام و الماء و الدواء:

يجب تحديد الكميات المراد تخزينها حسابيا باعتماد:

- عدد الأفراد وعدد الوجبات.
- كمية المواد المستهلكة لإعداد الوجبات اليومية التي يجب تخفيضها أو تخفيض عدد الوجبات عند الأزمات.
- عدد أيام الفترة المتوقع مجابهتها أو تخطيها عند الأزمات (أشهر، سنة، ....)

الطريقة الاولى : يمكن لربة البيت اعطاء حساب تقديري للكميات الواجب استهلاكها تعود لخبرتها في الطبخ و الكميات المعتمدة لتحضير اكل العائلة. و هنا يكون الامر اسهل لاكن اقل نجاعة في احتساب الكميات المخزنة.

الطريقة الثانية: باعتماد عملية حسابية

الكمية المخزنة = كمية المادة المستهلكة يوميا x عدد مجموع الأيام للفترة x عدد الافراد

مثال(مجرد مثال فقط لفهم العملية الحسابية ولا يعني انه الاختيار أنسب):

سنأخذ عائلة لديها 5 أفراد :

- يجب تخزين الطعام لمدة ستة أشهر، يعني لمدة 180 يوم (عدد أيام فترة التخزين = 6أشهر x 30 يوم)
- عدد الوجبات خفض الى 02 وجبة يوميا
- حسب جدولة الوجبات الاسبوعي الوجبة الصباحية للفرد الواحد تكون :
  - لمدة 100يوم متكونة من 50 غ تمر و 50 غ بسيس.
  - لمدة 80يوم متكونة من 50 غ دقيق خبز و 50 غ فول.
- حسب جدولة الوجبات الاسبوعية ، الوجبة مسائية للفرد الواحد تكون :
  - لمدة 98 أيام متكونة من 70 غ ارز و 30 غ عدس و 50 غ دقيق.
  - لمدة 50يومان متكونة من 70 غ عدس و 30 غ حمص و 50 غ دقيق.
  - لمدة 32 يوم متكونة من 100 غ قمح و 50 غ فول و 50 غ دقيق.

- يوميا يتم استهلاك 30غ خضر مجففة و 20 صل زيت لكل العائلة.(عدد الأيام الجملي 6x30 x1 = 180) :

- يتم الطهو باللحم المجفف 10 أيام في الشهر بمعدل 100غ لكل العائلة. (عدد الأيام الجملي 6x10 = 60)

- كل فرد يشرب 0.5 لتر ماء يوميا و تستعمل 02 لتر للطبخ. (عدد الأيام الجملي 6x30 x1 = 180)

جدول احتساب الكميات:

المواد المستهلكة	الكمية المستهلكة يوميا	عدد الايام	عدد الافراد	الكمية الجملية للتخزين
تمر	**50غ**	**100**	**05**	**25كغ**
بسيس	**50غ**	**100**	**05**	**25كغ**
ارز	**70 غ**	**98**	**05**	**35 كغ**
عدس	**30 غ 70غ**	**98 50**	**05**	**33 كغ**
حمص	**30 غ**	**50**	**05**	**8 كغ**
فول	**50غ 50غ**	**80 32**	**05 05**	**28 كغ**
قمح	**100غ**	**32**	**05**	**16 كغ**
دقيق	**50غ 50غ 50غ 50غ**	**80 98 50 32**	**05 05 05 05**	**65 كغ**
زيت	**20 صل**	**180**	**01**	**36 ل**
لحم مجفف	**100غ**	**60**	**01**	**06 كغ**
خضار مجفف	**30 غ**	**180**	**01**	**06 كغ**
ماء شرب	**0.5 ل**	**180**	**05**	**450 ل**
ماء طبخ	**02 ل**	**180**	**01**	**360 ل**

إدارة المخزون:

- تعين متعهد وحيد على المخزون و تدريب أفراد المجموعة على تعويضه حالة الضرورة.
- جرد الأكل و المواد المخزنة حسب جدول جرد بصفة دورية (مثال جدول أسفله و يتم تطبيقه للدواء ايضا و الاعشاب المخزنة)
- استهلاك المواد الأقدم في تاريخ تخزينها و تخزين التي تم اقتنائها حديثا
- اولوية استهلاك المواد قصيرة الصلاحية و ذات فائدة أقل و ارجاء استهلاك المواد ذات صلاحية طويلة و تعطي طاقة أكثر.
- التفقد الدوري لسلامة المخزونات و صلاحية الأوعية
- إعادة احتساب الكميات التي يجب استهلاكها و تقسيمها حسب طول فترة الأزمة.

جدول جرد الطعام المخزن

المواد		الكمية	تاريخ الصلاحية	ملاحظات
الارز				
التمر				
البسيسة				
عسل	طبيعي			
	مضاف			
ملح				
سكر				
معلبات	سردين			
	تونة			
زيت	زيتون			
	ذرة			

بالنسبة للمستلزمات الأخرى:

إدارة المخزون:

- تعين متعهد وحيد على المخزون و تدريب أفراد المجموعة على تعويضه حالة الضرورة.
- جرد المستلزمات حسب جدول الجرد بصفة دورية (مثال جداول أسفله)
- التفقد الدوري لسلامة المخزونات و صيانتها كما يجب دائما حسن ترتيبها لسهولة الوصول اليها عند الحاجة.
- إعادة دراسة اقتناء مستلزمات اخرى حسب ظروف المستجدة للأزمة.

جدول المواد المختلفة المخزنة

الاسم	الكمية	تاريخ الصلاحية	ملاحظات
معجون اسنان			
صابون			
الكلور			
اقراص تعقيم الماء			
فتاك او مبيدات حشرية			
دواء الحيوانات			
.....			

جدول جرد المستلزمات المخزنة

المستلزمات	الكمية	ملاحظات
ملابس و أدواتها الضرورية		
أحذية، معطف		
أدوات النظافة		
مقلمةأظافر ،فرشاة أسنان		
أغطية و مفارش		
أغطية ،أكياس نوم اغطية بلاستكية ضد الماء		
خيمة		
خيمة ،أوتاد		
مستلزمات الطبخو أدوات الحصول على طعام		
....		

2. أساليب حفظ الغذاء

سنقتصر على الاساليب القديمة لحفظ الطعام و التي قد لا تحتاج الى تكنولوجيا او مواد حافظة التي قد لا تتوفر، ومن أهم الطرق :

✓ **التجفيف:**

تتمثل عملية التجفيف في تخفيض نسبة درجة الرطوبة في الغذاء وذلك بـ :

- **تعريض الغذاء لأشعة الشمس و الهواء لمدة كافية لتجفيفه**

بالنسبة لـ :

- الخضروات: حسب حجمها تقطع الى شرائح و توزع على ارضية مغلفة بقماش (كصواني) تحت اشعة الشمس، و لا يجب تركها في الخارج ليلا، مدة التجفيف تختلف حسب نوع الخضروات و حرارة الشمس، ثم تجمع قطع الخضروات المجفّفة وتوضع في وعاء محكم الإغلاق .و من الخضروات الشائع تجفيفها الطماطم، البصل، الثوم، الباذنجان، ....
- الفواكه:نحضر الفواكه المراد تجفيفها، نغسلها ونقطعها إلى شرائح وقطع متساوية، حتى تجفّ بسرعة. و تطرح على أرضية مغلفة بقماش(كصواني) تحت أشعة الشمس . نستمر في تقليب الفواكه مرّة واحدة يومياً، مع الحرص على عدم تركها في الخارج ليلاً، ونستمر في وضعها تحت أشعة الشمس مدّة أسبوعين كاملين. ثم تجمع قطع الفواكه المجفّفة وتوضع في وعاء محكم الإغلاق.ومن الفواكه الشائع تجفيفها:الموز، المشمش، التفاح، .....
- الحبوب البقول و المكسرات:تترك في نبتتها حتى تنضج جيدا و تجف قدر الامكان و عند جمع المحصول يترك منشور تحت اشعة الشمس ليجف تماما و يفضل حفظه بقشره لاحتوائه على مواد حافظة طبيعية .و يجب ان يكون مكان الحفظ جاف و ليس به رطوبة.

- **الهواء فقط دون أشعة الشمس:**

و يتمثل في تعريض الغذاء للهواء في مكان مفتوح في الظل ليس شديد الرطوبة بتعليقه على حبل او ارضية مغلفة بقماش و تستعمل الطريقة لتجفيف : النعناع، البقدونس، الشبت، ورق الكزبرة ، الملوخية، الباميا، ......

✓ **التجميد أوالتبريد:**

يكون بحفظ الغذاء في درجات حرارة منخفضة حسب نوعية الأغذية و ذلك باستعمال الثلاجات. أما بالطرق البدائية فيكون الأمر سهل بالنسبة للمناطق الباردة و التي فيها الثلوج. أما المناطق الدافئة أو الحرارة فقد يلتجأ الإنسان إلى ابتكار أفكار بدائية لحفظ الغذاء و تبريده قدر المستطاع .

✓ التمليح:

تتمثل هذه العملية في تغطية الغذاء بالملح. و يجب ان تكون كمية الملح بنسبة 15 % من وزن الغذاء المراد تمليحه.هذه الطريقة فعالة في حفظ الغذاء لكنها تغير مذاقه، ومن المواد الشائع تمليحها هي: الزيتون الأسود، السمك، اللحم.. فا لتمليح هي الطريقة الأكثر استخدامًا للحفاظ على جميع أنواع اللحوم والأسماك، فالملح يمتص الرطوبة ويقتل البكتيريا. يُقطّع اللحم إلى شرائح توضع في حاويات معبأة ملح بحري أو ملح خشن، وتتغطّى اللحوم وتبقى صالحة للأكل لشهور عدة.

✓ التخليل:

التخليل يقع بغمر الغذاء المراد تخليله بكمية من الماء مضاف إليها الملح بنسبة 10% كما يمكن إضافة قطع ليمون و كمية خل للنكهة و المساعدة على الحفظ كما يضاف زيت لتغطية سطح الماء لمنع فساد المحلول. كما يمكن استعمال الخل صافي لتخليل الخضر و ذلك بعد وصوله درجة الغليان يسكب على الخضر و يبرد و يحفظ. و من الغذاء الشائع حفظه:

-الخضروات : الزيتون ، الجزر، الخيار، البروكلي ، الشمر، اللفت، الباذنجان، الليمون، ....

-بعض أنواع السمك: السردين، ....

✓ المربى:

يتم حفظ الفواكه بطبخها في الماء مع إضافة كمية من السكر بنسبة 80% و من الفواكه: التين، الفراولة، السفرجل، التفاح، التين ألشوكي، .... كما يمكن إضافة بعض البهارات و الفواكه (ليس لجميع الفواكه) للنكهة كالليمون، قرفة .....

✓ التحميص:

هي طريقة لجعل الحبوب بصفة خاصة قابلة للأكل حتى دون طبخها بالماء. و يعتبر التحميص طريقة سهلة لتحضير أكل الحبوب حال عدم توفر التقنيات و لماء للطبخ. و تكون عملية التحميص بدائيا كما يلي :

-بالنسبة للحبوب الخشنة يفضل تحميصها باستعمال الرمل النقي كرمال الكثبان او الصحراء و يجب تمريره من مصفاة، ثم يوضع في آنية قصديرية واسعة و غير عميقة تشبه الصينية، و تضاف الحبوب و تقلب حتى تنضج . و دور الرمل هنا أنه يساعد على نضج الحبوب الخشنة دون احتراقها و بذلك نستغني عن دور الماء . مثل: الحمص ، فاصوليا، قمح ، شعير ، عدس.....

- أما بالنسبة للحبوب الغير خشنة مثل : السمسم، حب الدرع ، الأرز، ..... فتحمص مباشرة في الآنية القصديرية مع تخفيض درجة النار لتفادي احتراقها.

ففي الحالات القصوى و الطارئة يكون التحميص وسيلة لجعل الحبوب قابلة للأكل مباشرة مثل المكسرات حتى دون رحيها، وقد استعملت في تحضير أكلات مثل البسيسة كزاد يسهل حمله والاقتيات به و حفظة بالنسبة للمسافر قديما. فمن خاصية البسيسة المخلوطة بالزيت فقط:

-طول مدة صلاحيتها: دون أن تؤثر عليها درجة البرودة أو الحرارة. مع تجنب الرطوبة بالغلق المحكم لوعاء التخزين.

-قيمتها الغذائية: لها قيمة غذائية عالية قد تعوضك عن بعض الأغذية و لفترة طويلة خاصة و انه يمكن إضافة بعض المكسرات والأعشاب و الفواكه الجافة لها و التي لا تتلف لخلطها بالبسيسة المعدة بالزيت.

و يتم تحضيرها بعدة مكونات حسب الذوق وتوفر الحبوب و يمكن استعمال جميع أنواع الحبوب دون استثناء و تكون من :

-الحبوب الرئيسية: مثل القمح أو الأرز أو حبوب الدرع أو الشعير، و تكون كميتها مضاعفة بالمقارنة مع الحبوب الأخرى.

-الحبوب الأخرى : العدس، الحمص، و غيرها.

-المكسرات والفواكه الجافة: تكون بكميات حسب الذوق وغير مطحونة مثل الدقيق، و منها اللوز، السمسم، التين، التمر...

-الأعشاب للنكهة: و تضاف بكميات قليلة مثل : حبات الكزبرة، الإكليل، الزعتر، حبة الحلاوة......

-المواد للتحلية: السكر أو العسل أو حلاوة الطحينة.

-الزيت لخلطها.

هناك من يحتفظ بها دقيقا لأكلها مخلوطة بالماء أو الحليب فقط، إلا أنه مدة صلاحيتها كالدقيق لا تدوم كثيرا لأنها عرضة للتسوس.

✓ حفظ اللحوم و الأسماك :

- **التجفيف** (قديد): يشرح اللحم إلى شرائح متوسطة (فالسميكة قد تتلف بسرعة) و نقوم بتمليحها (بمقدار ملعقتين للكيلوغرام) و يمكن إضافة بعض البهارات لإضفاء نكهة مثل الإكليل ، الزعتر، زنجبيل....
ولتجنب التلف ينصح بزيادة البهارات الحارة مثل الفلفل الأسود، القرنفل، ..... و يُترك اللحم منقوعًا لفترة زمنية لا تتجاوز الست الساعات على الأقل ثم تعلق الشرائح على حبل نظيف و يتم تعريضها للهواء في مكان مفتوح في الظل كما يفضل تعريضه لبعض الشمس لكي تجف نهائيا و تقطع و يخزن في كيس أو يمكن و وضعها في وعاء و يصب عليه الزيت المغلي و يترك حتى يبرد و يغلق الوعاء بإحكام و هذا يزيد من مدة صلاحية اللحم.

- **التدخين**: هي طريقة فيها ينضج اللحم على حرارة الدخان وليس بحرارة النار وهي عبارة عن تعريض اللحوم لبعض أنواع الأدخنة الناتجة عن حرق بعض أنواع الأخشاب والتي لها تأثير قاتل ومطهر للميكروبات وتكسب اللحوم طعم مميز ويتم التدخين داخل غرفة مغلقة في درجة حرارة منخفضة، وببطء فالتدخين هو أقدم طرق طبخ اللحوم، وهي طريقة كانت تحول دائما دون تلف اللحوم في فترة ما قبل الأجهزة الكهربائية.

كما توجد عدة طرق أخرى اعتمدها الناس قديما لحفظ اللحم منها: طريح ، القاورما ......

✓ حفظ التمر:

يقع تجفيفه تحت أشعة الشمس لمدة ساعة أو ساعتين حتى يجف بنسبة 75%، وذلك بعد غسله بالماء من أجل التخلّص من الأتربة العالقة فيه،ثم يوضع في صينيّة واسعة ويغطى بقطعة من القماش .

يوجد طريقتان لحفظه :

أولا : إزالة النواة من حبّات التمر، ثمّ تضعيه مرّة أخرى تحت أشعّة الشمس، ونتركه مدّة حتّى يجف أكثر من الداخل بعدها يتم دعكه جيّداً حتّى يمتزج مع بعضه، ويصبح كتلةً يسهل تقسيمها، ثمّ يقسّم إلى أجزاء، ونلفه بنايلون،ونضعه في وعاء محكم الإغلاق، علماً بأنّه من الممكن إضافة قليل من الماء والملح، أو الزعتر الجاف إلى الأوعية البلاستيكيّة؛ لمنع تلفه.

ثانيا:

- نقوم بتعبئته في أكياس بلاستكية ذات سعة كيلو غرام مع الحرص على إغلاقها بطريقة يتم استخراج الهواء الذي بداخلها بالضغط الخفيف على الكيس.
- نضعها في الشمس لمدة أربع ساعات.
- ثم تصفف الأكياس طبقات يوضع بين كل طبقة و طبقة لوح خشبي .و يوضع أثقال لضغط الأكياس و يترك لمدة أسبوعين.
- بعد أسبوعين يتم تقليب الأكياس من الجهة الأخرى و يعاد تصفيفها و وضع الثقل لمدة أسبوعين. و يكون التمر جاهزا عندما نلاحظ خروج مثل الدبس بين حبات التمر يملأ الفراغات.

ملاحظة: بالنسبة لمدة التجفيف و الضغط هي تقديرية حسب نوعية التمر كجودة و رطوبة إذ يمكن تغيرها حسب ما نراه صالحا.

ملحق عدد 02

إشعال النار بطرق بديلة واستعمالها

1 -تأمين مصدر اشعال النار

- تخزين كميات كبيرة من الولاعات بأحجام مختلفة أو أعواد الكبريت، مواد سائلة و صلبة سريعة الاشتعال و منفخة يدوية.

ولاعات(ذات منقار انسب لإشعال المواقد او الخشب)

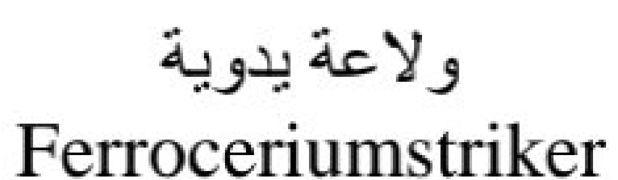


ولاعة صغيرة انسب للحصول على شرارة النار



أعواد كبريت

ولاعة يدوية
Ferroceriumstriker



منفخة يدوية



مواد مختلفة سريعة الاشتعال

بنزين و غيرها



قش



صوف معدني



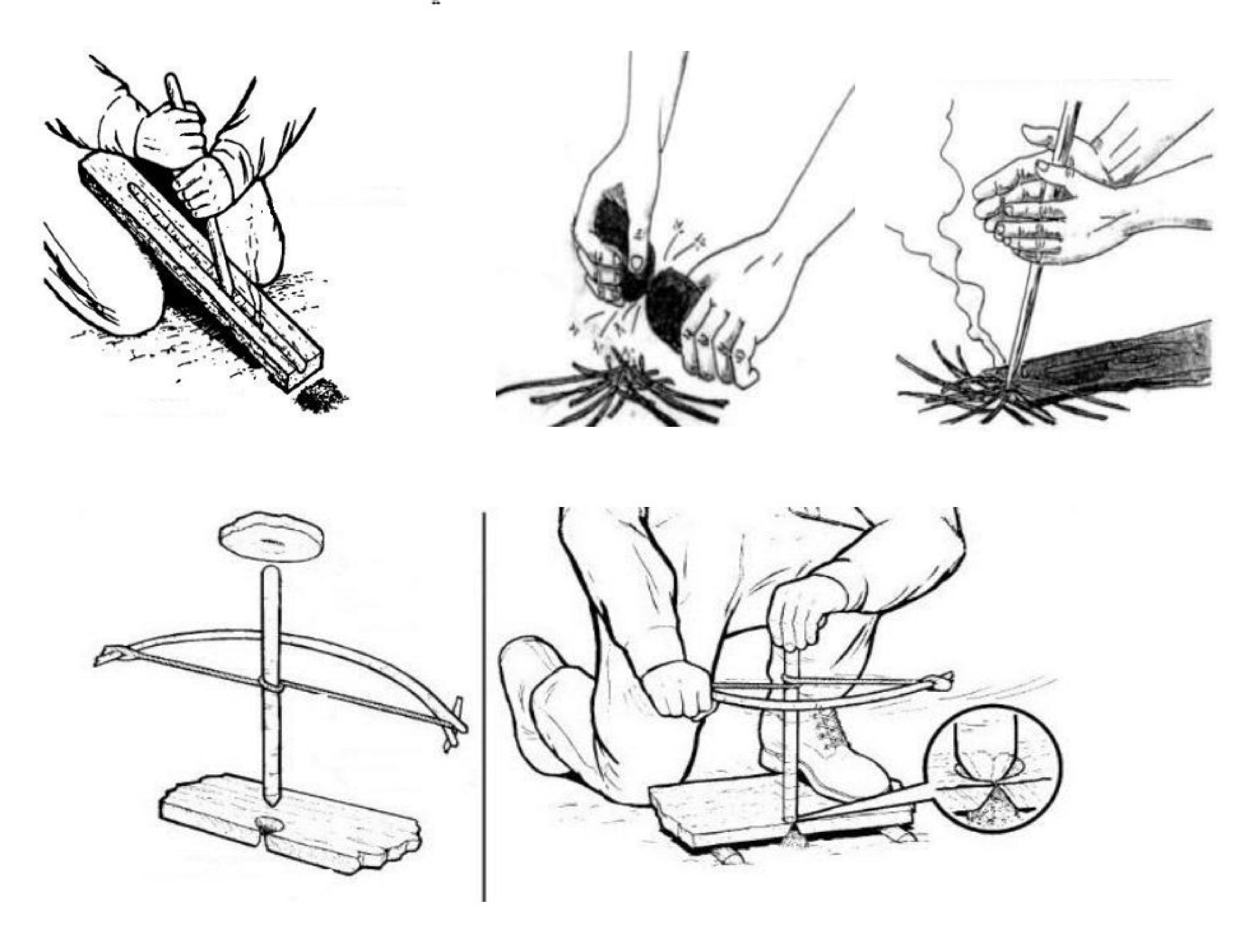
- تشميع الولاعات أو أعواد الثقاب بغلاف بلاستيكي لحمايتها من الرطوبة او وضعها في وعاء بلاستيكي محكم الاغلاق ليكون اسهل عند الفتح و الاغلاق حالة الاستعمال لأكثر من مرة، مثال : قنينة بلاستكية حجم صغير هي أنسب لأنها محكمة الإغلاق ضد الرطوبة و تسرب المياه.
- توزيع الكميات المخزنة على عدة أماكن و أشياء لضمان وجود مصدر إشعال لنار مهما كانت الظروف ، و ذلك بوضع اقلها ولاعة أو كبريت في كل حقيبة نجاة أو حقائب التخزين أو داخل الثياب كالمعاطف و غيرها أو أماكن متفرقة من الملجأ و البيت داخله و خارجه.

2 -الحصول على النار بطرق بديلة

في جميع الحالات يجب :

- تحضير عش من القش أو الورق أو أشياء سريعة الاشتعال حول مكان الاحتكاك او توليد الشرارة لالتقاط النار.
- ان يكون الخشب جاف و من نوعية جيدة خاصة عند استعماله في طريقة الاحتكاك.
- إن توفر بنزين او سوائل ملتهبة فيمكن رش العش او الخشب به لضمان سرعة و سهولة اشتعال النار.

✓ **الطريقة الأولى**: الاحتكاك و هي طريقة بدائية و صعبة هناك عدة تقنيات يمكن استخدامها لتوليد النار من احتكاك الأخشاب ببعضها، او احجار او طرق الحديد....، مثال في الصور:



✓ **الطريقة الثانية :** وذلك باستعمال عدسة مكبرة و مادة سريعة الالتهاب

و ذلك باستخدام العدسات (المكبرة، نظارات طبية، عدسة منظار...) لتوليد النار، فكل ما نحتاجه هو عدسة لتركيز أشعة الشمس على عش القش فنقوم بتوجيه زاوية العدسة إلى الشمس للتركيز على منطقة صغيرة قدر الإمكان ننتظر قليلاً..



✓ **الطريقة الثالثة**: و ذلك باستعمال بطارية و اسلاك معدنية او الصوف المعدني .

نستعمل أي بطارية و نثبت طرفي السلكين على طرفي البطارية و نحاول توليد الشرارة بالطرفين الآخرين للأسلاك.

كما يمكن استعمال بطارية 9 فولت بتوليد الشرارة باحتكاك طرفي البطارية بالصوف لمعدني.

بطارية مع اسلاك او ورق المنيوم





بطارية مع صوف معدني



✓ **الطريقة الرابعة**: و ذلك بتخزين النار المشتعلة.

تكون هذه الطريقة بجعل مكان مخصص للنار محمي من الماء و الرياح و بعيد عن مكان النوم و الملجأ لتجنب الاحتراق و الاختناق من الدخان المنبعث منها. تعتمد هذه الطريقة على جعل النارة دائمة الاشتعال لاكن بطيئة الاحتراق و ذلك ب :

-تغذيتها بأغصان الشجر الخضراء او المنقوعة لمدة في الماء و ذلك لتبطئة عملية الاحتراق.

-تخصيص موقد صغير يصنع بطريقة يدوية من الاحجار و الطين شبيه بموقد اعداد الفحم و يكون كما الرسم بالبياني أسفله، ويترك فتحتين او اكثر تكون الكبيرة لتغذية النار بالحطب و الاخرى للتهوية و يتم غلقهم و فتحهم من حين لآخر.



3 ـاستعمال النار:

تستعمل النار للطبخ أو التدفئة و ذلك باستعمال الخشب، الحطب، جذوع النخل و حتى في حال الضرورة كل ماهو قابل للاحتراق.

و لاكن في حال الازمات العامة قد يصير شح حتى في مصدر الخشب و غيرها. لذى نحاول الاجتهاد للاقتصاد و توفير مصدر الاشتعال و ذلك بالاستعمال الأمثل للمواد والمحافظة على الطاقة الحرارية:" اقل كمية خشب محترقة و أكثر حرارة منبعثة لأطول وقت ممكن"، تم تجسيد هذا المبدأ وتم تنفيذه بعدة طرق و امثلة سنأتي على ذكر البعض منها .

✓ **طرق بدائية عند عدم توفر الوقت و الأدوات لصناعة موقد: وذلك** إشعال النار خارج الملجأ أو المسكن و ذلك بطرق مختلفة حسب ما يتوفر من مواد .

- الموقد باستعمال الحجارة.

ـ في كل الحالات يجب مراعاة أن يكون البعد بين الأحجار مناسب خاصة عند الطبخ ووضع الإناء مباشرة على الأحجار.

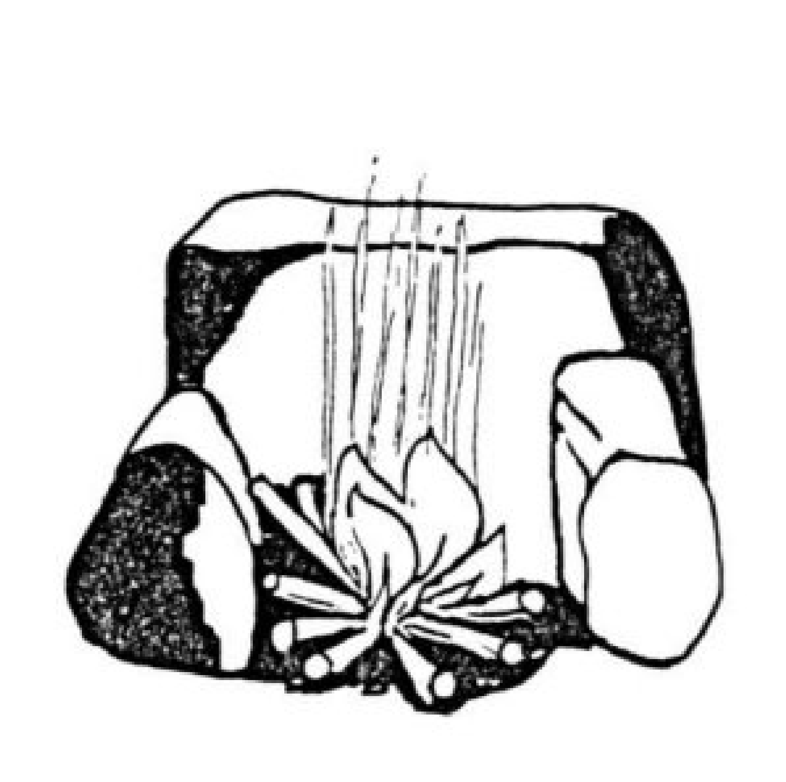
ـالانتباه و مراعاة جهة هبوب الريح عند وضع الأحجار ليكون الموقد فعال .

ـقد يستعاض عن الحجارة بكرسي ثلاثي أو رباعي من الحديد أو أخشاب لتعليق إناء الطبخ.

ـو لمزيد فاعلية المواقد يمكن الاستعانة بجدار عاكس من الخشب أو صفيحة من حجر و غيرها وذلك لعكس الأشعة المنبعثة من النار إلى داخل الموقد.







- مواقد بالحفر تحت مستوى سطح الأرض :

-تكون هذه المواقد بحفر الأرض بعدة طرق (حفرة ، خندق ، ...) كما في الصور أسفله.

- تعتبر هذه الموقد أكثر أمناً من المواقد السطحية خاصة عند هبوب الرياح.

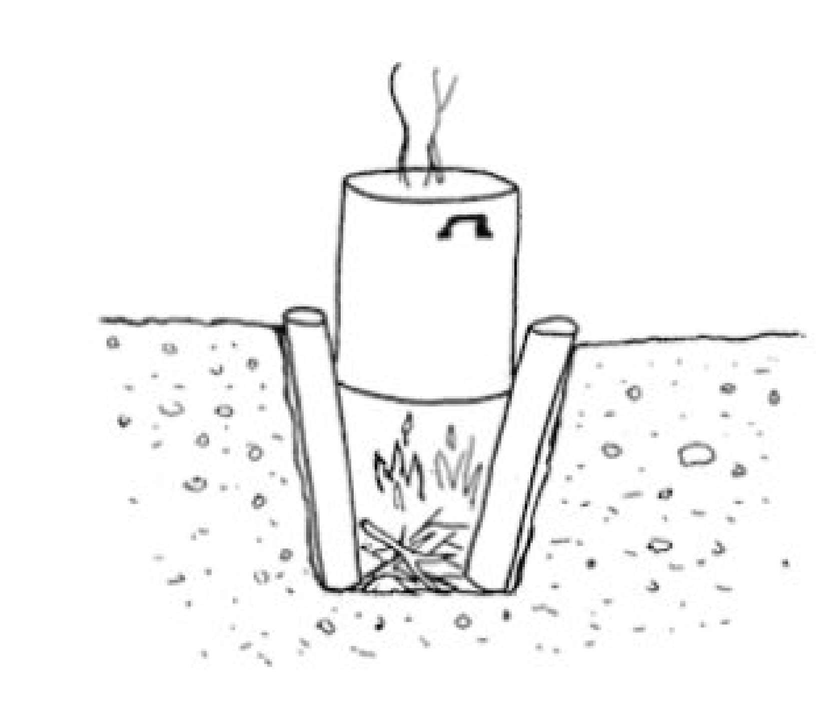
-بالنسبة لموقد الحفرة يجب حفر حفرة في الأرض بقطر أكبر من قطر قدر الطهي وبعمق مناسب . و نشعل النار في الحفرة حتى يتكون الجمر، ثم يوضع القدر وسط الحفرة، بعد ذلك يحاط القدر بالحطب بشكل رأسي ويتم إشعاله بحيث تغذي النار نفسها.

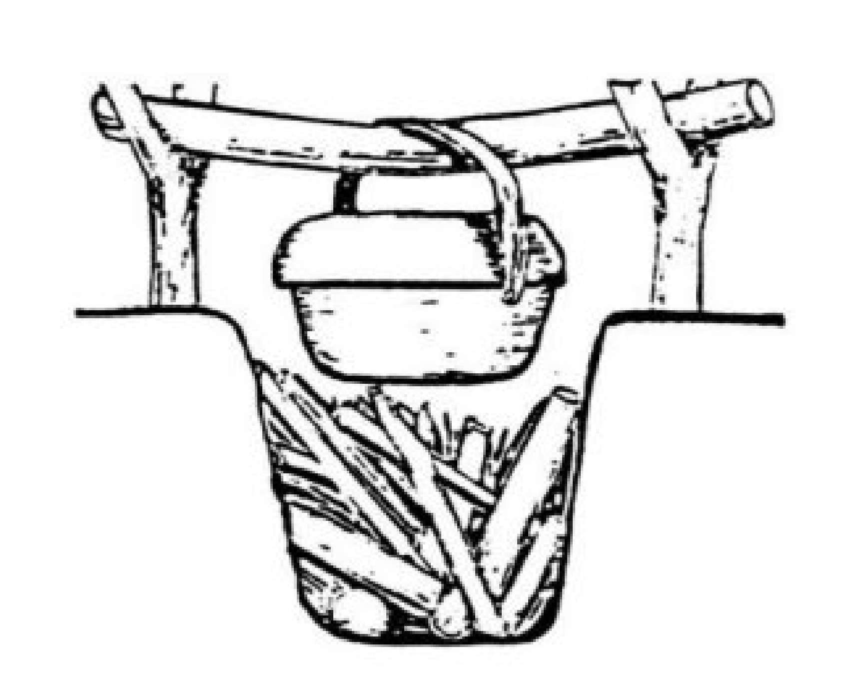
-بالنسبة لموقد الحفرة ذو فتحة تهوية ، فهو من أنسبهم لأنه يسهل عملية الطبخ و التهوية و تغذية النار في نفس الوقت. و يكون بحفر حفرتين بينهما مسافة و يتصلان ويكون قطر الأولى(تستعمل لوضع الإناء) أكبر من الثانية(للتهوية و تغذية النار بالحطب).

-بالنسبة لموقد الخندق يجب حفر خندقاً في الأرض بمواصفات خاصة، حيث يزداد عمقه تدريجياً، كما يراعى أن يكون طرف الخندق المواجه للرياح واسعاً قليلاً، ثم يضيق الخندق شيئاً فشيئاً حتى يصبح كافياً لحمل أواني الطهي. كما يفضل تبطين الخندق من الداخل بالحجارة.

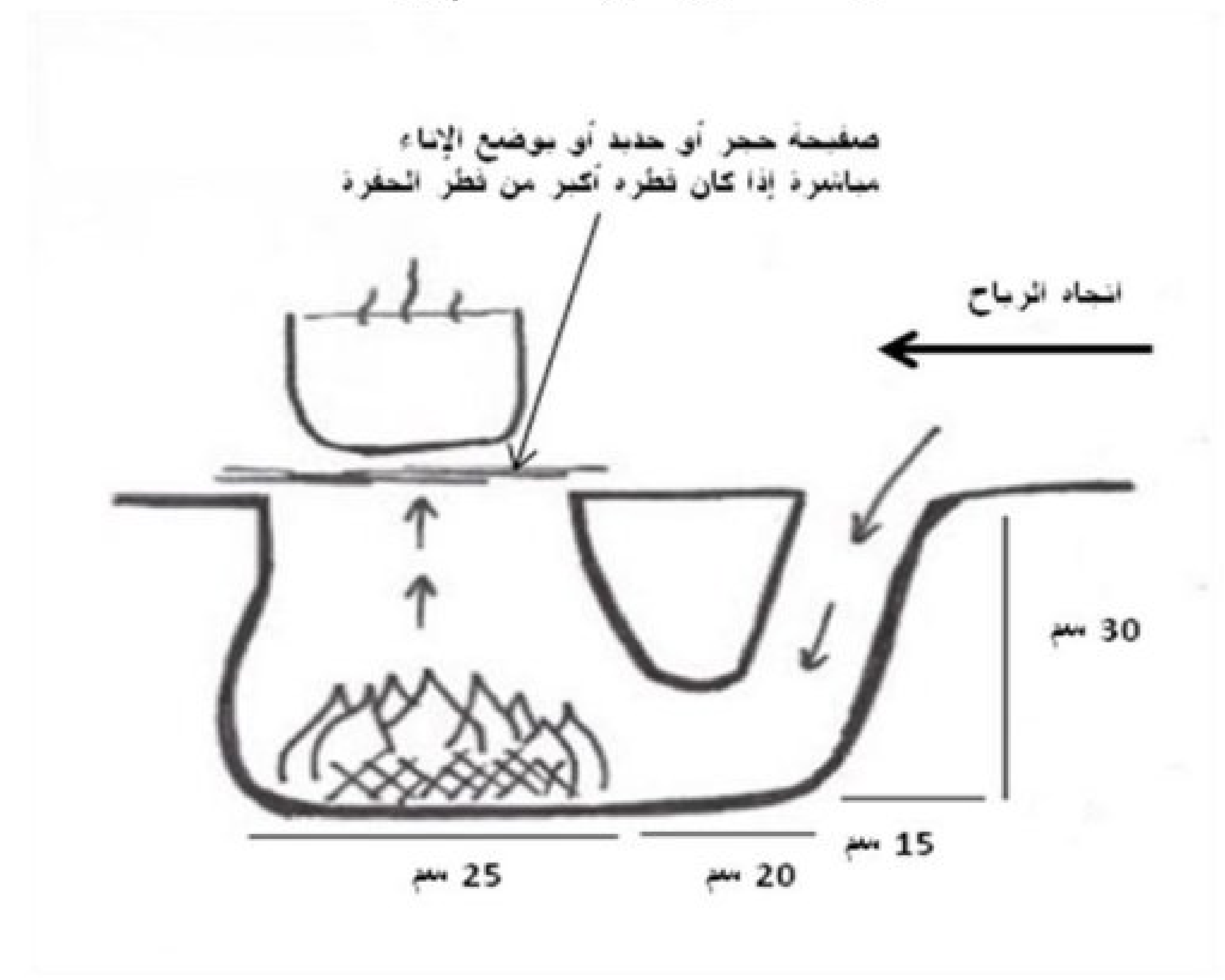
موقد الحفرة



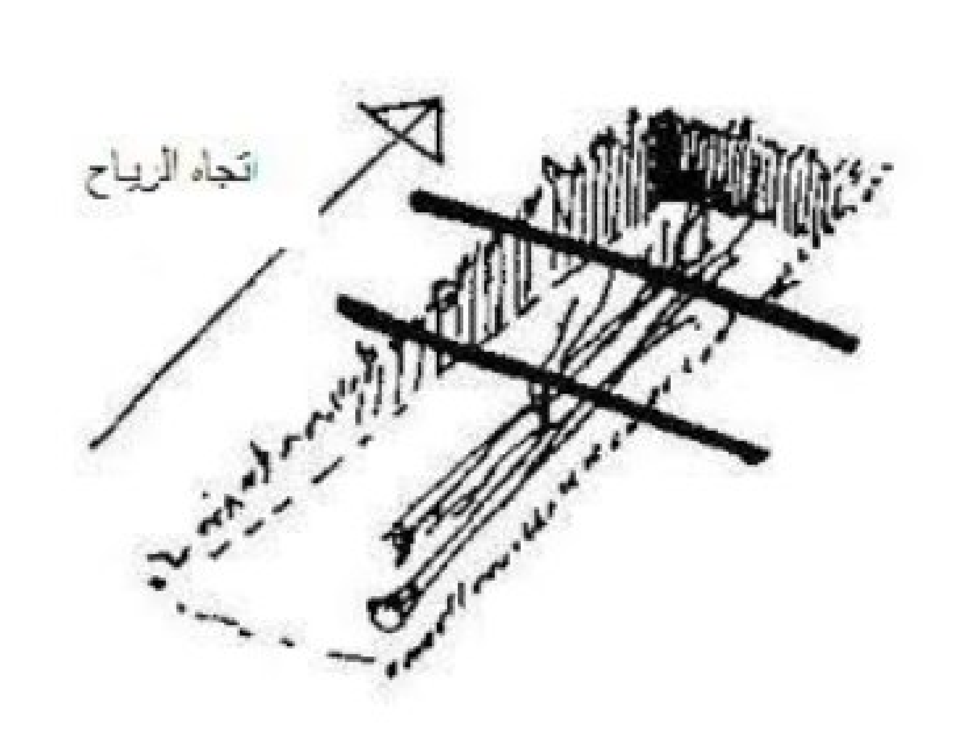




موقد الحفرة ذو فتحة تهوية



موقد الخندق



✓ إمكانية توفير الأدوات لصنع موقد:

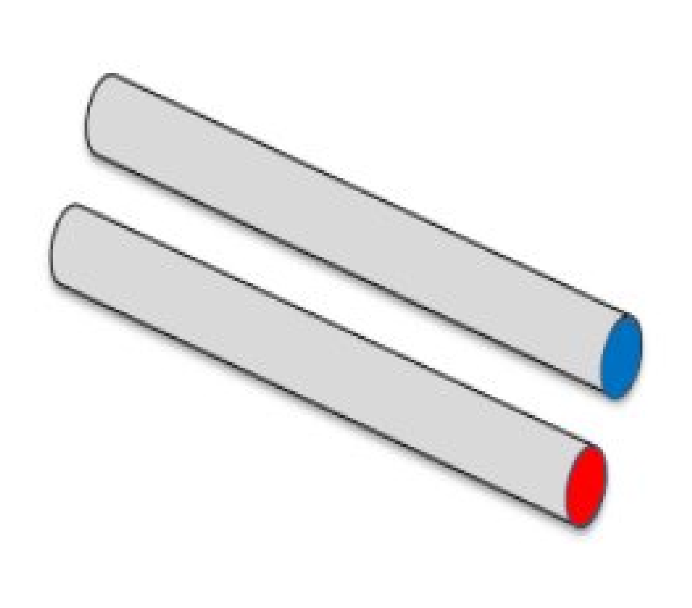
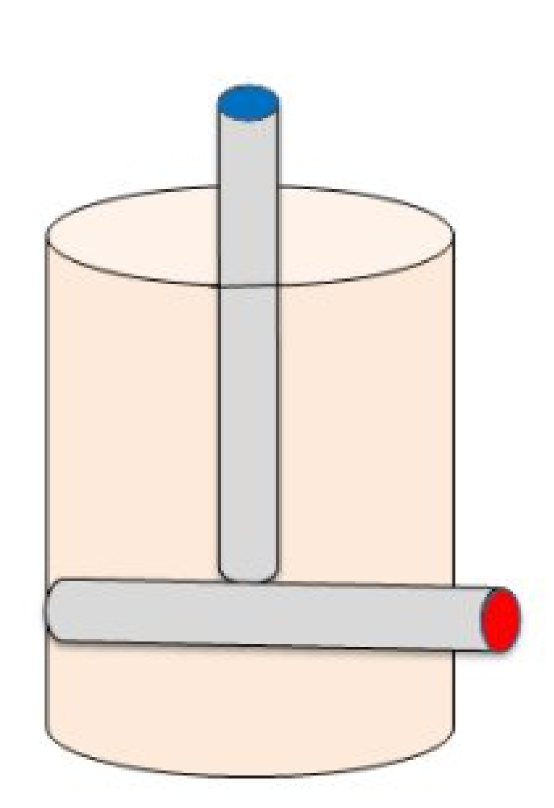
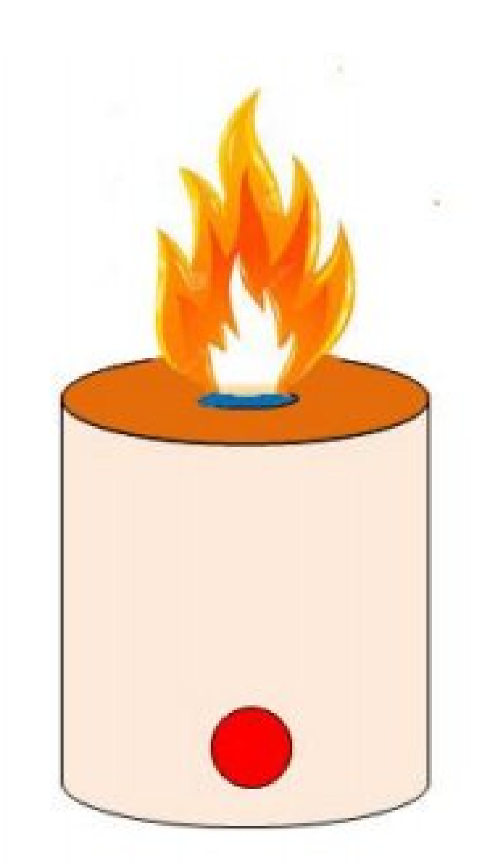
يمكن استغلال الصفائح المعدنية في صنع المواقد، لهذه المواقد عدة مزايا منها:

- إمكانية نقلها وتخزينها وبهذا يمكن استخدامها عدة مرات
- أكثر أمان عند إشعال النار كما يمكن استخدامها في الظروف الصعبة الرياح والأمطار.
- محافظتها على الطاقة الحرارية و اقتصادية في استعمال الخشب للاحتراق كما يمكن استعمال أي نوع آخر من المواد أو الأغصان أو الحطب لإشعال النار.
- قلة مخلفاتها مقارنة بالمواقد الأخرى.

• **الطريقة الأولى** : صنع موقد بنشارة الخشب، إلا انه يتطلب تخزين مسبق لنشارة الخشب و بكميات وفيرة.

- فتح فتحة دائرية أسفل جانب الدلو قطرها مساوي لقطر الأنبوب وإدخال الأنبوب الأول داخل الفتحة وضع الأنبوب الثاني من الأعلى متعامدا مع الأول.
- حشو الدلو بنشارة الخشب مع الرص بإحكام شديد حتى لا يبقى هواء بين النشارة وهذه أهم مرحلة لزيادة فاعلية الموقد.
- سد الفتحة العلوية للدلو باستعمال بعض الطين والحرص على عدم ترك فجوات هوائية مع الحفاظ على تعامد الأنبوبين طبعاً.
- بعد جفاف الطين، نخرج الأنبوبين برفق وبذلك يصبح لدينا جهاز طبخ جاهز للاستعمال وذلك بإشعال الفتحة أسفل الدلو بفتيل من نار، بضع ثواني وتخرج النار من الفتحة العلوية
- لإطفاء النار يجب غلق الفتحة السفلية بخرقة مبللة مثلاً.



- **الطريقة الثانية**: صنع موقد صفيح لدى الحداد او في المنزل بمعدات بسيطة عندما تتوفر الأدوات اللازمة .

كما يمكن استعماله داخل الملجأ مع الانتباه لتهوية المكان تجنبا للاختناق بالدخان.

يعتبر موقد الصفيح هو الحل الأمثل و الأنجع لاستعمال النار إلا انه في حالة عدم توفر الصفيح يمكن تنفيذ الفكرة باستعمال الحجر و الطين.

أمثلة في الصور.









ملحق عدد 03

ابتكار مـأوى بما هو متوفر

في حالة انعدام المسكن أو الملجأ يجب على الأفراد توفير مأوى يحمي من الشمس و الرياح و الأمطار و الثلوج و درجات الحرارة العالية والباردة .... و بما هو متاح.

عند الشروع في إعداد مأوي يجب الأخذ بعين الاعتبار ما يلي:

- **اختيار مكان المأوى:**

- يجب أن يتواجد في المكان المواد الأولية لعمل المأوى.
- تجنب مناطق الفيضانات والسيول في سفوح الجبال و المنخفضة أمثال مجاري المياه، الأودية الضيقة مجاري الأنهار الصغيرة حيث أن المناطق المنخفضة تجمع الهواء البارد الثقيل أثناء الليل وبالتالي فهي أبرد من المناطق المرتفعة .
- تجنب مناطق الانهيارات الصخرية إذا كانت المنطقة جبلية.
- يجب أن لا يكون مستواه أدنى من أثار ارتفاع منسوب المياه بالقرب من المسطحات المائية.
- أن يكون حسب الفصل يحمي من البرد والرياح أو من الحرارة و الحشرات.
- أن يكون أقرب ما يمكن لمصدر المياه و الوقود (الخشب و النباتات و غيرها).

- **حسن تصميم المأوى**:

- يكون كبير ليستوعب الأشخاص ولكنه صغير بحيث يحافظ على درجة حرارة الجسم و خاصة في الظروف الجوية الباردة.
- أن تكون التهوية جيدة لتجنب الاختناق.

- **جعله آمنا :**

- أن يوفر المأوى ستر عن الأعين و يكون متداخلا مع ما حوله مموه بما حوله.
- أن يكون في مكان مخفي.
- أن لا يكون منتظمًا في شكله.
- أن يكون له مخرج طوارئ مموه.
- أن يكون يسمح بإرسال إشارات طلب النجدة.
- أن يوفر حماية من الحيوانات البرية و من الصخور والأشجار المتساقطة.
- أن يكون خاليًا من الحشرات و الزواحف والنباتات السامة.
- أن يكون ظله قليل.

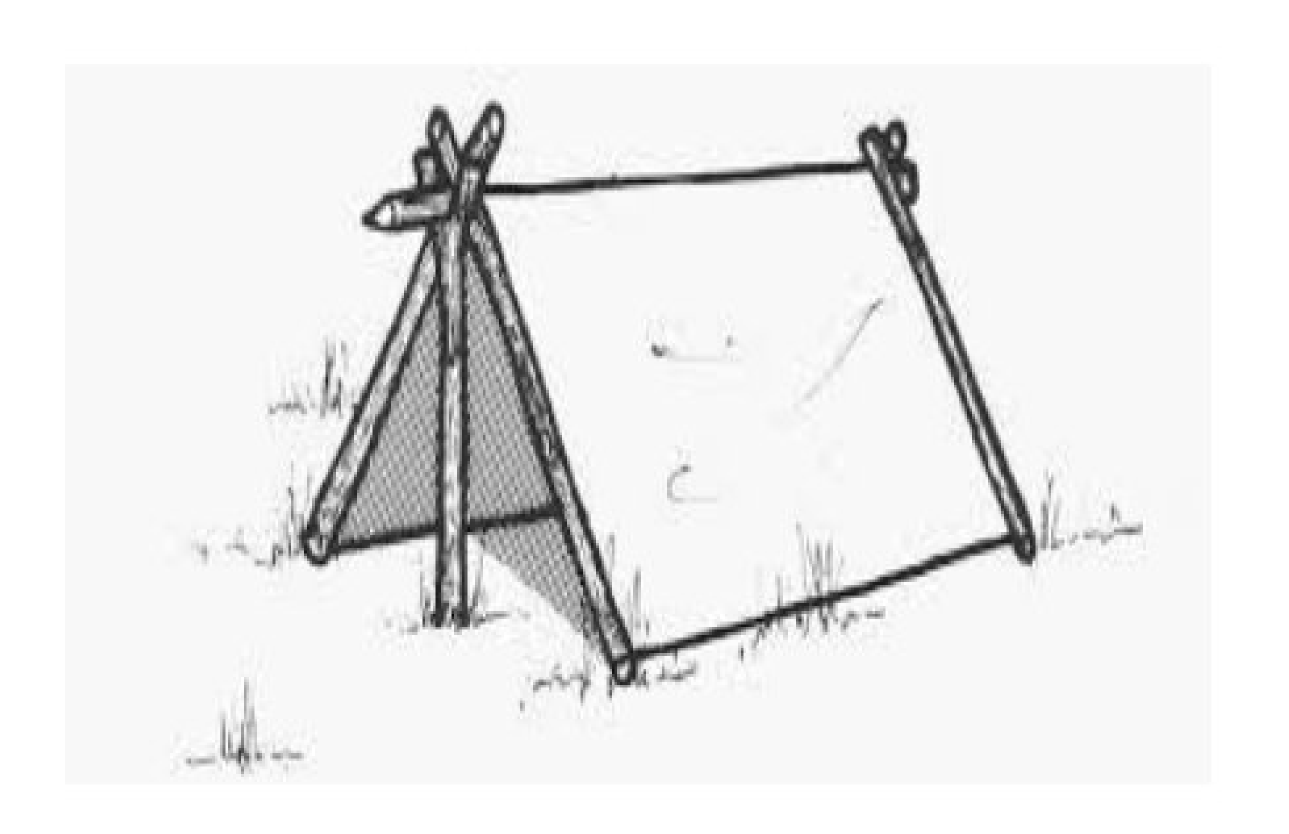
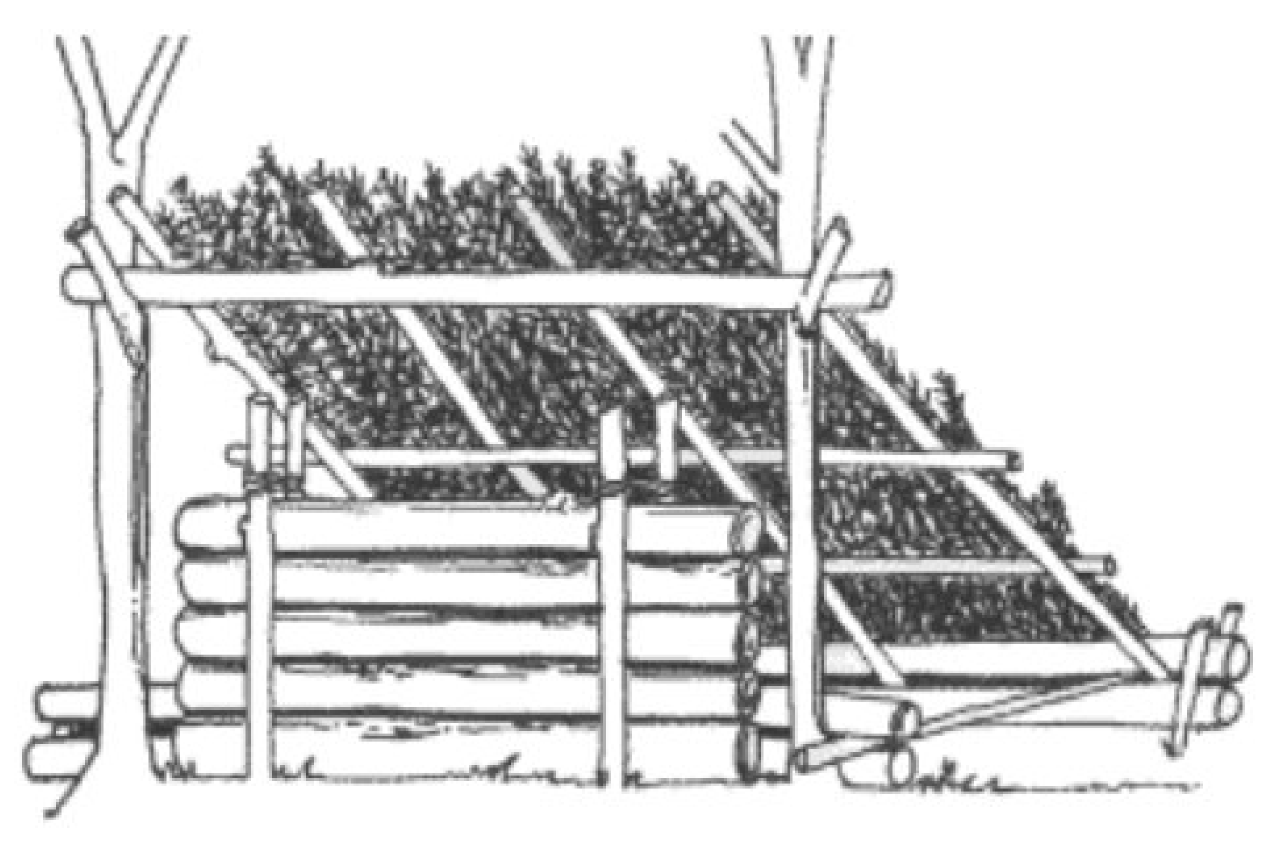
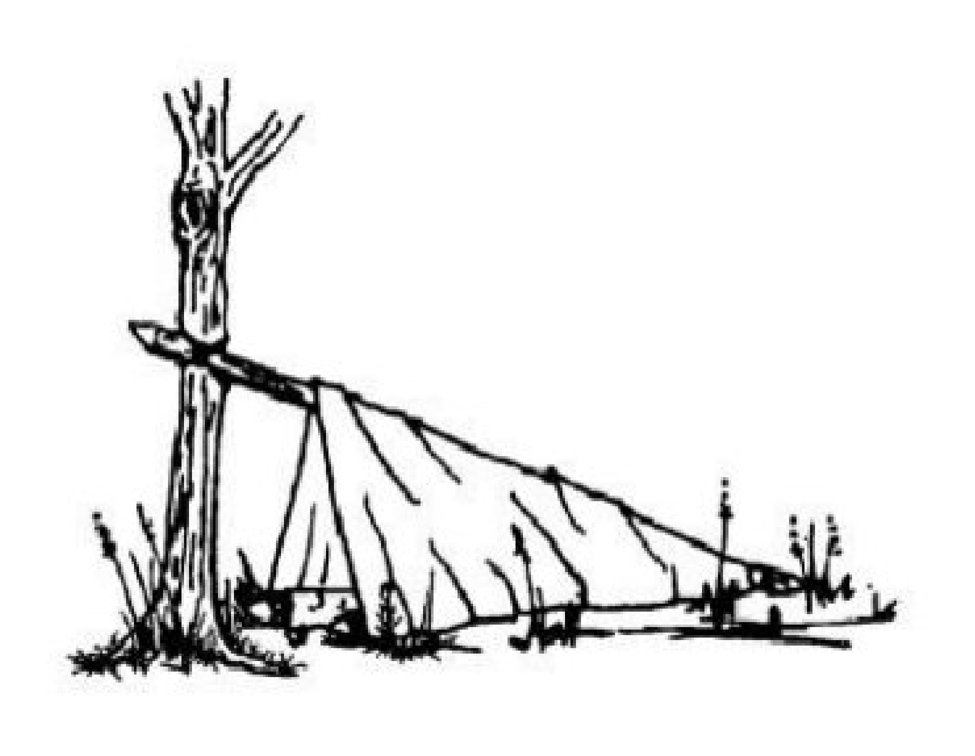
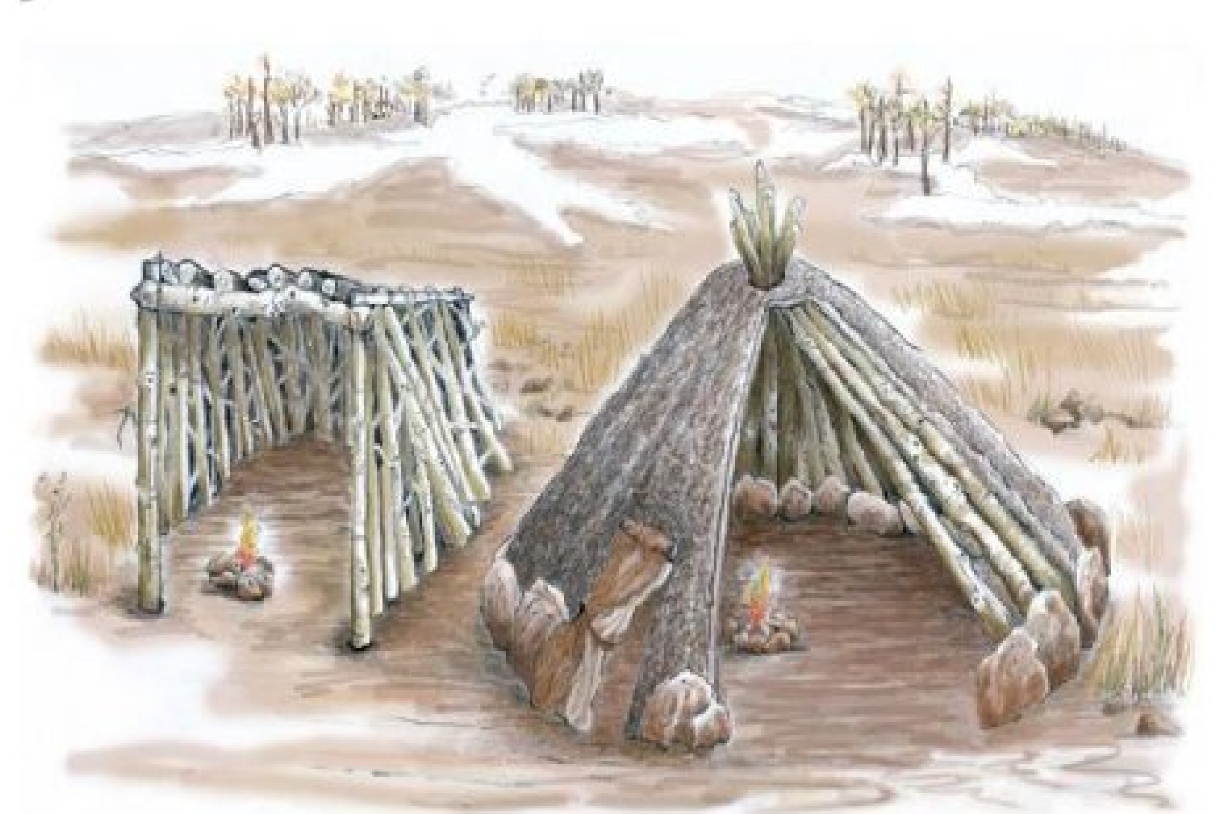
- **كيفية بناء مأوى ؟**

نستطيع بناء مأوى بالمواد المتوفرة مهما كانت نوعيتها بأدوات أو بدونها ، و من الممكن استعمال :

- الأشجار و أغصانها و أوراقها، الحشائش .....
- أي قطع قماش و غيرها ....
- الصخور، الرمال، الطين .....

حال توفر الأدوات و المواد يمكن بناء المأوى بسهولة و في حالة عدم توفرها يجب أن نحاول استعمال المواد و الاستعانة بثقلها لبناء مأوى.

مثال :

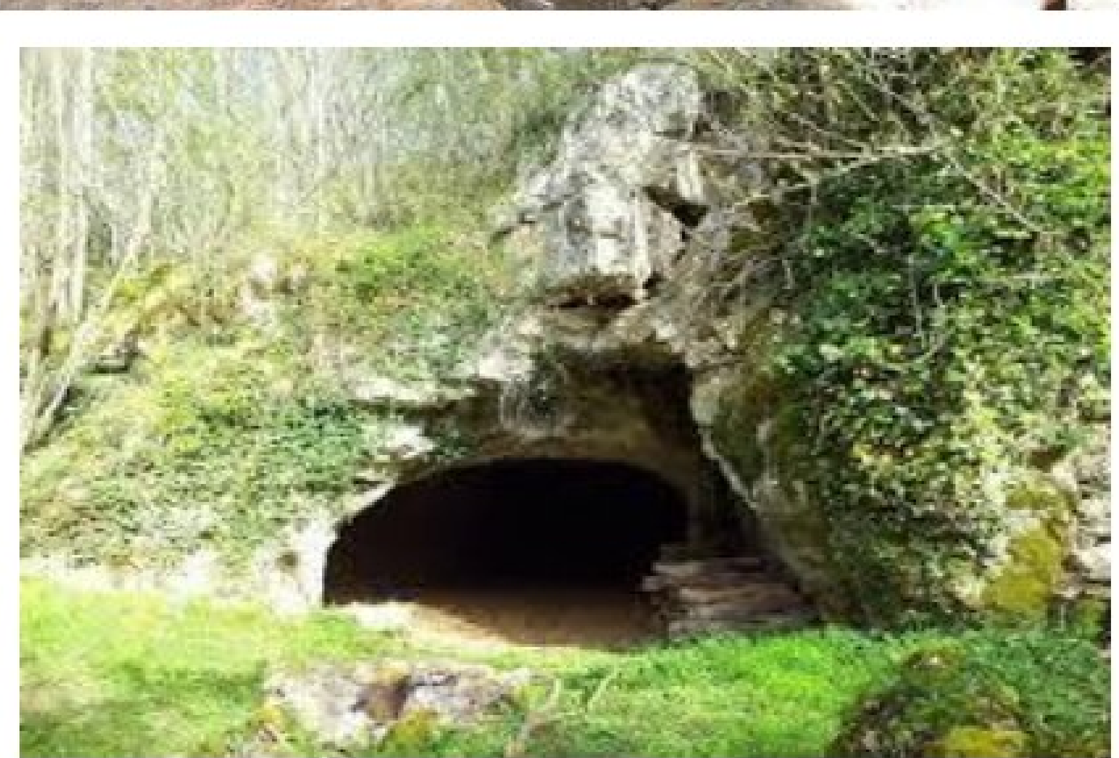





يجب أيضا استغلال الأماكن الطبيعية لتكون مأوى مثل الكهوف والمسطحات الصخرية و الصخور الكبيرة على جانب التلال و الأشجار الكبيرة ذوات الأغصان المنخفضة والأشجار الساقطة .









كما تجبرك طبيعة الأماكن على اعتماد نوعية معينة من المأوى حسب المواد المتوفرة و نوعيتها.

مثال :

مأوى في الثلوج :





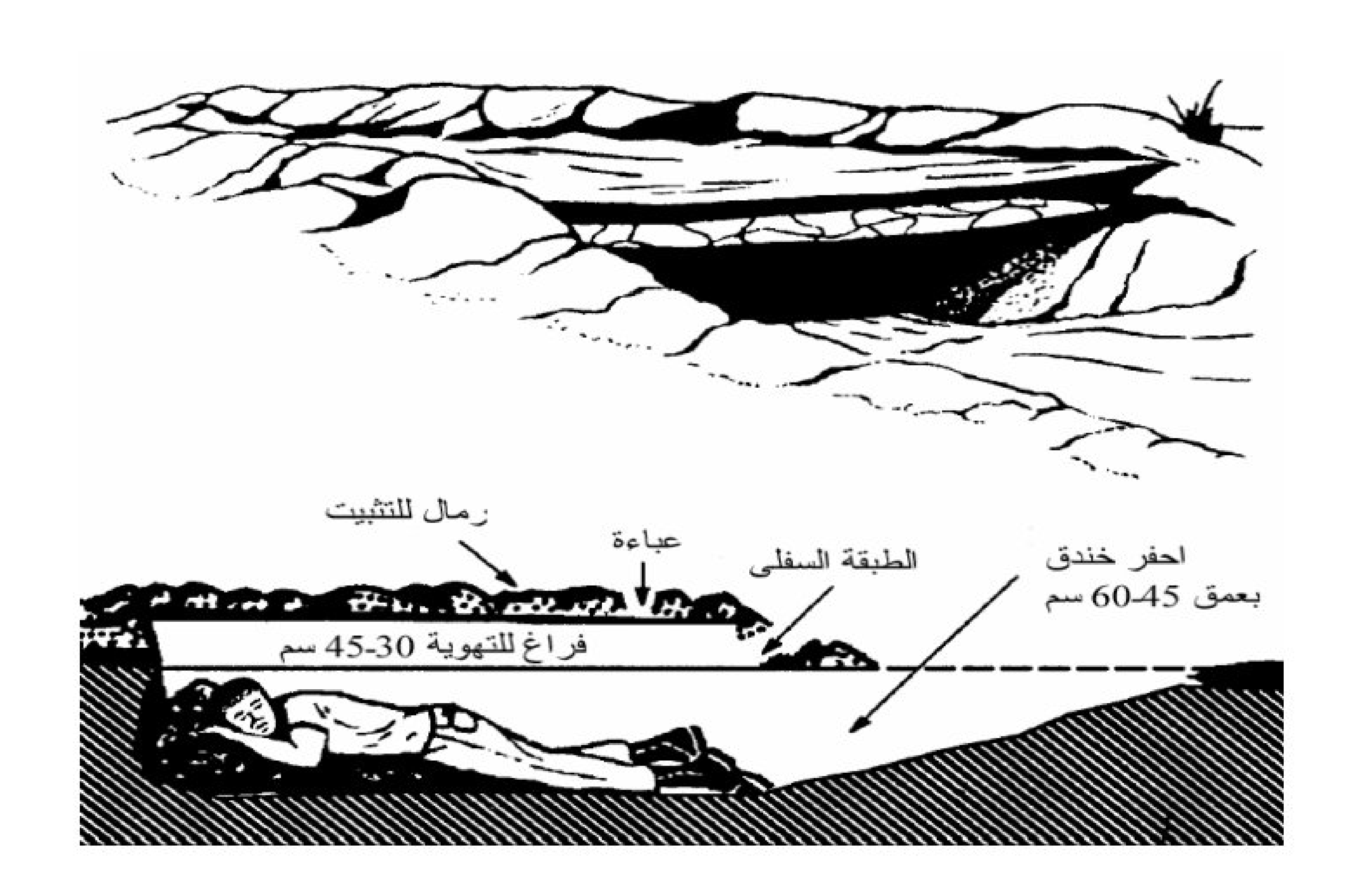


مأوى الشاطئ :



المأوي الصحراوية:





ملحق عدد04

الإجراءات و الإرشادات الواجب اتخاذها قبل و بعد حدوث زلزال

1 - إجراءات وقائية مسبقة:

- ان يكون للشخص معرفة مسبقة بالزلزال و تبعاته و أخطاره بصفة عامة:
  - ✓ تقسم الزلال إلى عدة أنواع حسب :
    - سبب النشأة: زلازل تكتونية ، زلازل بركانية، زلازل انهدامية ، زلازل بفعل الإنسان.
    - حسب العمق:
      - الزلازل الضحلة وتنشأ على عمق 70كم.
      - الزلازل المتوسطة وتنشأ على عمق بين 70-300كم.
      - الزلازل العميقة وتنشأ على عمق 300-700كم.
  - ✓ الاضرار :
    - من 1 إلى 4 درجات : زلازل قد لا تحدث أية أضرار أي يمكن الإحساس به فقط،
    - من 4 إلى 6 درجات: زلازل متوسطة الأضرار قد تحدث ضرراً للمنازل والإقامات،
    - من 7 إلى 10 درجات : الدرجة القصوى، أي يستطيع الزلزال تدمير المدينة بأكملها وحفرها تحت الأرض حتى تختفي مع أضرار المدن المجاورة لها
  - ✓ المخاطر:
    - الهزات الارتدادية
    - التسونامي
    - الانهيارات الأرضيّة
    - الدمار للمباني والأشخاص المحيطين به

- معرفة الاجراءات الوقائية عند حدوث الزلزال بحفظها و تدوينها و التدرب عليها.
- متابعة اخبار و تطورات الزلازل بصفة دورية أقلها اسبوعيا.
- تحضير عدة احتياطية خاصة بالكوارث و الزلزال.
- تربية حيوانات اليفة في البيت : كالقطة مثلا فالقطط يمكنها توقع حدوث الزلزال قبل وقوعه بدقائق قليلة بدقيقة على الأكثر أو دقيقتين فتجد القطة تفزع بدون سبب وتهرب من البيت.
- الانتباه لردات الفعل الطبيعية قبل وقوعه :

  -كالشعور بالدوران فجأة وبدون سبب لكل او معظم افراد العائلة

  كتحرك خفيف لأشياء ثقيلة بدون أسباب

  كتبلل الأرض بشكل كبير في السنة التي تتهاطل فيها الأمطار طوفانية.

  حركة للحيوانات و الطيور غير طبيعية.

- تعلم الإسعافات الأولية.
- تعلم كيف تقطع الغاز، الماء، والكهرباء.

- ثبت المفروشات الثقيلة، الخزائن، والأدوات المنزلية إلى الجدران أو الأرضية.
- وضع خطة عن مكان لاجتماع الأسرة بعد زلزال ما..
- توفير و تعهد حقيبة النجاة وقت الأزمات.

كل ما ذكر من هذه الأمور قد يساعد في اتخاذ الإجراءات التي تجنبك بعض المخاطر قبل حدوث الزلزال.

2 - إجراءات وقائية أثناء الزلزال :

- حافظ على هدوئك أثناء الدقائق الأولى للهزة وطمئن الآخرين.
- تابع نصائح وإرشادات وسائل الإعلام ونفذها.
- حرر الحيوانات الأليفة حتى لا تتسبب في مقتلها، دعها تدبر أمورها.
- كن على علم أن الكهرباء قد تنقطع أو تنطلق صفارات الإنذار
- إذا كنت في مبنى قف تحت مدخل الباب أو تحت طاولة متينة وبعيداً عن النافذة والزجاج.
- افصل مصادر الكهرباء والماء واحكم إغلاق مصادر الغاز.
- لا تستخدم المصعد قد تصير عالقة في اغلب الحالات.
- لا تستخدم أعواد الثقاب، أو الشموع أو أي لهب.
- اذا كنت خارج المبنى قف بعيداً عن المباني والأشجار وخطوط الكهرباء أو أي شيء محتمل سقوطه.
- ان كنت في سيارة أوقفها بعيدا عن الأنفاق والجسور ولا تخرج من السيارة.

3- إجراءات وقائية بعد الزلزال :

- استمع للراديو المحلي لتتبع الإرشادات و لا تستخدم الهاتف ما لم تكن هناك حالة طارئة.
- ترقب الهزات الارتدادية.
- ابق بعيداً عن الشواطئ فقد تضربها التسونامي حتى بعد أن يتوقف اهتزاز الأرض.
- قيم الأضرار والمخاطر التي تتعلق بالسلامة.
- حاول تهدئة الغير والتخفيف من الاضطرابات خاصة الأطفال لكي لا تنتج حالات نفسية بعد ذلك.
- تحقق من سلامتك وسلامة الآخرين من أية إصابات. ووفر الإسعافات الأولية لكل من يحتاجها.
- انتبه لأماكن تسرب الغاز والماء والصرف الصحي و نظف تسربات المواد الخطرة.
- افحص الأسلاك المقطوعة، وافصل التيار عن الأدوات المنزلية.
- ابق بعيداً عن المنازل المتضررة ولو جزئيا.
- ابق بعيداً عن المناطق المتضررة ولا تعق عمل فرق الإنقاذ.
- إذا كنت في المدرسة أو العمل فاتبع خطة الطوارئ أو تعليمات الشخص المسؤول.
- ابحث عن المفقودين ومعارفك.
- لا تعود إلى منزلك الذي أصابه الزلزال
- إذا كنت محاصراً تحت الأنقاض: لا تشعل كبريتاً ، لا تتحرك أو تحاول تحريك الصخور أو التراب ، غط فمك بمنديل أو بملابس،حاول أن تدق على أنابيب أو جدار ليتمكن رجال الإنقاذ من تحديد مكانك أو استخدم صافرة إذا كان ذلك متوفراً، أو اصرخ. ولكن احذر، يمكن أن يسبب الصراخ استنشاق كميات كبيرة من الغبار.

ملحق عدد 05

محتوى حقيبة الإسعافات الأولية

تحتوي حقيبة الإسعافات الأوليّة على: دليل الإسعافات الأولية، بعض الأدوات الطبيّة و بعض الأدوية التي تعالج الأمراض الشائعة.

1 -دليل الإسعافات الأولية .

2 -الأدوات الطبّية(انظر الصور أسفله) :

- ضمادات الشاشّ الطبّي: يُستخدم لربط مكان الإصابة بعد تطهيره.
- القطن الطبّي: يُستخدم لتطهير مكان الإصابة، متوفّر في الصيدليات بالشّكل الكروّي لسهولة وسرعة استخدامه.
- الأشرطة اللاصقة: تساعد على تثبيت الشاش والقطن، كما تُستخدم دبابيس مشبّكة لإحكام ربط الشاش.
- لاصقٌ طبّي: يوجد بأحجامٍ مختلفة يُستخدم في حالات الجروح.
- رباطٌ ضاغط: يستعمل عند إصابة الأيدي والأرجل بالانثناء.
- مناديل مبلّلة بالكحول: تُستعمل لتطهير الجروح وتعقيمها قبل تغطيتها.
- ممسحة الأذن: تستخدم لتنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها مثل الفمّ، أو وضع المراهم فيها.
- ميزان حرارة(الترمومتر الطبّي): لقياس درجة حرارة الجسم.
- عدسةٌ مكبّرة: تساهم في تكبير الأشياء الصغيرة التي يصعب رؤيتها داخل الجلد.
- ملقطٌ صغير: يستخدم لالتقاط الأشياء الصغيرة في الجلد.
- مقصٌ حاد: يستخدم لقطع الشاش وغيرها.
- قفازّات طبيّة: تُستخدم في تطهير الجروح للحماية من الالتهاب ولاستعمالها كأكياس للثلج عند ملئها بالمياه وتثليجها.
- كمامات طبية.
- نظارات العين الواقية.

صور المعدات الطبية

ضمادات الشاشّ الطبّي




القطن الطبّي



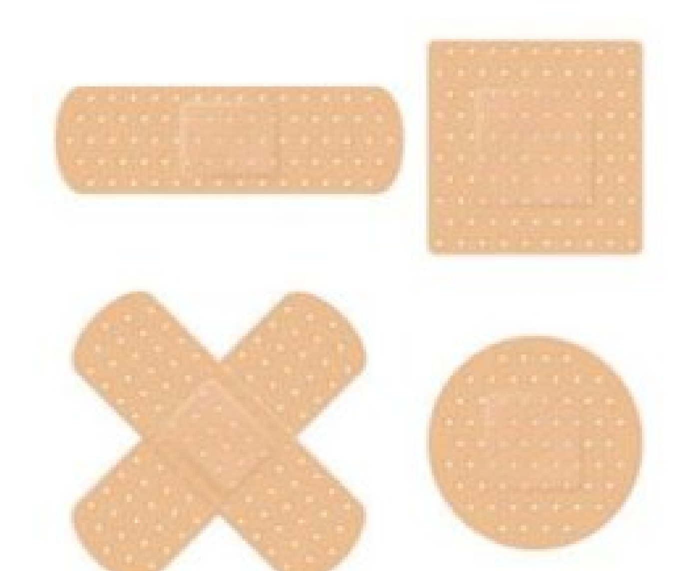


الأشرطة اللاصقة




لاصقٌ طبّي





رباطٌ ضاغط





مناديل مبلّلة بالكحول



ممسحة الأذن

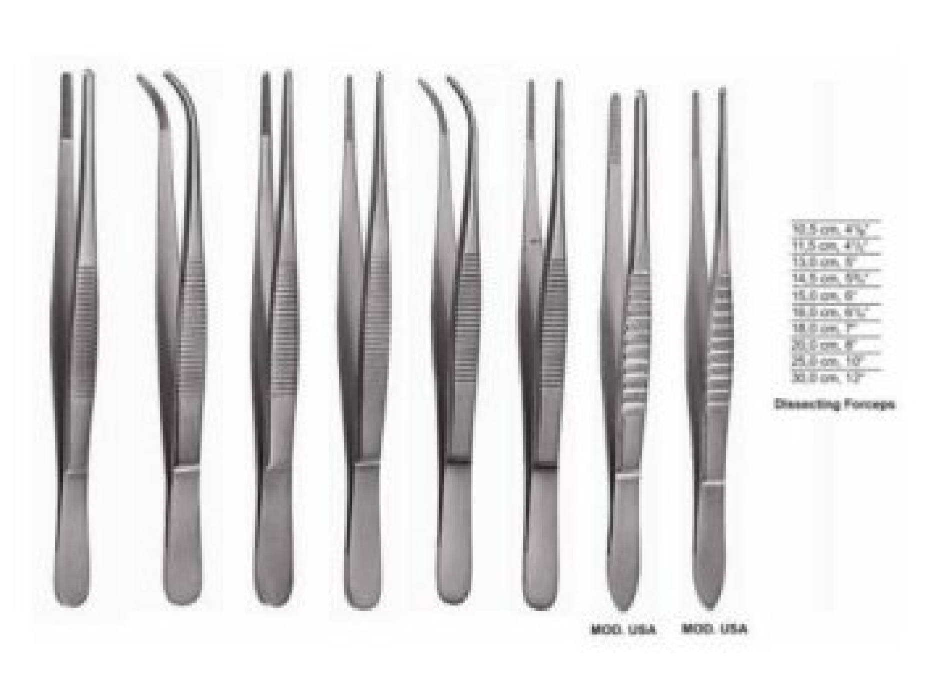
ميزان حرارة



عدسة مكبّرة



ملقطَ صغير



مقصّ حاد



قفازّات طبيّة



كمامات طبية



نظارات العين الواقية



3 - الأدوية والمسكّنات:

- مسكّنٌ للصداع، ونزلات البرد والكحّة، ....
- مخفّض حرارة.
- مضادٌّ للإسهال والإمساك.
- مضادٌّ للحموضة.
- محفّز القيء: يستخدم في حالات التسمّم الغذائيّ.
- رذاذ أو مرهم مسكن للطفح المثير للحكاك ولسعات الحشرات.
- مرهم مضاد حيوي يتم وضعه على الجروح البسيطة.
- كريمٌ واقٍ من الشمس.
- زجاجة مطهّر: وذلك لتطهير الأدوات المستعملة كالمقص والملقط.
- كمّادات طبيعيّة كيميائيّة: تستخدم عند الإصابة بالكدمات، كما أنّها تقلّل التورّم.
- صابون.

ملحق عدد 06

محتوى حقيبة البقاء (النجاة)

سنعيد التذكير بمحتوى حقيبة البقاء مع أكثر تفاصيل و صور لبعض المعدات:

✓ **المحتويات الاساسية :**

- **الماء** : يجب حمل الماء في وعاء بلاستيكي مطاطي مع اقتناء حبوب تنقية المياه عند الحاجة او يمكن صنع فلتر يدوي و حمل بعض الكلور. هناك معدات اكثر تطور تتمثل في فلتر جاهز الاستعمال و صغير الحجم.
- **الأكل:**

بالنسبة للأكل يجب ان نعتمد الاغذية التي تعطي أكثر ما يمكن من طاقة للجسم و لا نحتاج لطبخها:

-التمر: قد يكتفي الانسان بأكل التمر لمدة طويلة لما فيه من فوائد كما أنه يمد الجسم بكميات كبيرة من الطاقة تمكننا من البقاء بحال جيدة. وقد اوصى الرسول صلى الله علي وسلم به.

- المكسرات : وخاصة الفول السوداني و اللوز و الجوز
- الخميرة طبيعية: يمكنها تعويض نقص الانسان من الفيتامينات و المعادن ...
- المعلبات سهلة الحمل و لها مدة صلاحية طويلة منها التونة و السردين و غيرها.
- كما لو امكن بعض الفيتامينات ان توفرت.

- **مواد الإسعافات الأولية و الدواء الخصوصي و مضادات حيوية.**
- **كبريت ضد الماء أو مصدر لإشعال النار** كولاعة و غيرها و خاصة الولاعة اليدوية فهي عملية و لا تتضرر بالماء.
- **ادوات السلامة** :

-سترة نجاة توجد العادية و توجد اخرى يمكن نفخها و طيها.

-خوذة أي نوع من خوذات السلامة يساعد في حماية الرأس من السقوط او ارتطام الاشياء بالرأس.

-قفازات : و يوجد عدة أنواع قد تختار ما يناسبك .

-سدادات أذن.

-قناع مضاد للغازات و يمكن صنع قناع يدوي كما يمكن اقتناء قناع يغطي الراس كاملا او به جهاز يزود بالهواء النقي حسب امكانيات كل فرد .

- ادوات النظافة الشخصية: فرشاة أسنان ، معجون اسنان ، مشط، صابون ....

- **بعض الثياب خاصة**:

-حاملة أدوات أو حزام حامل ادوات

-الجوارب و الثياب الداخلية ....

-معطف بلاستيكي خفيف واقي ضد الماء، كما يمكن صنعه يدويا بطريقة بسيطة باستعمال بلاستيك من نوعية جيدة.

- **أدوات ضرورية و خفيفة**:

- سكين: من اهم الادوات قد تحتاجها كثيرا وينصح باقتناء سكين خاص من النوع الجيد كما قد يكون متعدد الاستعمالات.
- بوصلة، وسيلة إضاءة، حبل، أدوات للإشارة، إبرة وخيط، قاطع اسلاك، دفتر صغير وقلم، .....
- الوثائق الهامة: كبطاقة الهوية و جواز السفر و غيرها من شهادات الملكية و السندات.....
- حاملة الحقيبة مجرورة.

✓ الاختيارية:

- معدات المأوى: خيمة، بطانية او كيس نوم.
- معدات مختلفة: للحصول على الطعام، آنية، للحفر و قطع، .....

صور لمحتوى حقيبة البقاء (النجاة)



حقيبة الظهر **لباس حامل ادوات او حزام**

خيمة محمولة **بطانية نجاة او كيس نوم خاص** **سترة نجاة**

قفازات **حاملة حقيبة مجرورة** **اوراق وقلم**

افكار عملية

- كما يمكن تقليل عدد المعدات باقتناء معدات متعددة الاستعمال خاصة بحقيبة البقاء فهي عملية جدا غير أنها مكلفة ماديا، مثال كما في الصور







- عند عدم توفر الامكانيات يمكن الاكتفاء بالتمر المجفف جيدا و ضغطه في أكياس محكمة الاغلاق بالنسبة للأكل. و بالنسبة للدواء يمكن الاكتفاء ببعض الأعشاب البديلة.
- كما يمكن في حال عدم توفر الامكانيات لشراء معدات او عدم توفرها في منطقتك ، يمكن صنع البعض منها يدويا :
  - تعويض حبوب التنقية بصنع فلتر يدوي و بعض الكلور.
  - تعويض المعطف ضد الماء بخياطته يدويا.
  - يمكن صنع قناع واقي من الغازات يدويا.
  - يمكن تدبر حقيبة الظهر باستعمال عدة حقائب قديمة و الصاقها ببعضها بشرائط خاصة و تهيئتها.
  - اعداد لباس الخاص لحمل الأدوات و ذلك بشراء ملابس قديمة و نضيف اليها احزمة و جيوب متعددة.

! صناعة فلتر ماء يدوي:

يلزمنا المعدات التالية: نصف قنينة بلاستيكية ، فلتر قهوة او قماش رقيق، فحم نشط، حجارة خشنة، حصى صغيرة ، و رمل نظيف. و يقع وضع العناصر كما في الصورة أسفله و تعليقها و صب الماء ليمر عبرها و يتم تجميعه في وعاء آخر.

و لمزيد تفاصيل حول تنقية المياه الرجوع الى ملحق عدد 04.

ⓘ صنع قناع واقي او كمامة واقية من الغازات:

لصناعة القناع نحتاج الى : قطن طبي ، فحم ناعم على شكل حبيبات صغيرة او كربون نشط، قنينة ماء بلاستيك فارغة، قنينة مشروبات غازية فارغة، مسمار ، مطرقة، لاصق و يمكن الاستعانة بالشمع لتفادي أي تسربات، خيط مطاطي، قطعة قماش نافذة للهواء أو قطعة جرابات، خرطوم او انبوب متوسط الحجم.

يجب معرفة أن مدة استعمال القناع او الكمامة من ساعتين إلى أربع ساعات حسب سماكة طبقة الفحم، لذى يجب صنع عدة أقنعة او تحضير قنينات للتغير(الفلتر) ووصلها بأنبوب الى مدخل الهواء في القنينة البلاستكية او الفم مباشرة مع سد الانف.

صناعة الفلتر تكون كما يلي :

- نثقب قنينة المشروبات من الجهة السفلية بواسطة المسمار بمقدار 30 ثقب ليتم السماح بدخول الهواء من خلالها.
- نقص الجزء العلوي من علبة ونفتحها من الاعلى بشكل كامل و قص الجهة الفوقية لتصبح مفتوحة.
- نضع طبقة رقيقة من القطن داخل العلبة و نقوم بضغطها وذلك لمنع دخول الجزيئات الكبيرة لداخل الكمامة ، ثم نعبئ بالفحم حتى مستوى 90% من القنينة (الفحم يمتص المواد السامة) ، ثم نظيف طبقة رقيقة من القطن وذلك لمنع استنشاق الفحم الناعم او الكربون.
- يتم جلب قطعة القماش النافذ للهواء أو قطعة جرابات ويتم وضعها فوق القطعة القطنية الأخيرة وذلك لغلق العلبة ويتم لصقها باللاصق العريض باحكام لمنع تسرب الهواء الخارجي لداخل الكمامة.

انهاء صناعة القناع او الكمامة بوصلها بالقنينة البلاستكية:

الطريقة الاولى :

- نجلب القنينة البلاستيكية ونقص الجزء العلوي منها لنحصل على شكل اسطواني ، ثم يتم وضع الشكل الاسطواني من القنينة البلاستيكية على قطر الفلتر المصنوع مسبقا .
- يتم التخلص بقص رأس القنينة البلاستيكية وهي بالضبط فتحة العبوة والتخلص منها وبعد ذلك يتم قص الشكل الاسطواني ، وبعد ذلك يتم ادخال الفلتر المصنوع مسبقا بداخل القطعة الاسطوانية ويتم ايضا الصاقها باللاصق العريض جيدا لمنع تسرب الهواء الخارجي لداخلها و يمكن الاستعانة بالشمع

يتم تنعيم حواف القطعة البلاستيكية الاسطوانية عن طريق استخدام اللاصق العريض والقطن ليتم لصق وتنعيم حوافه بشكل كامل، كما يتم صنع ثقبين متقابلين في القطعة البلاستيكية الاسطوانية وندخل المطاط العريض من الثقبين ليتم ارتداء الكمامة على الرأس.

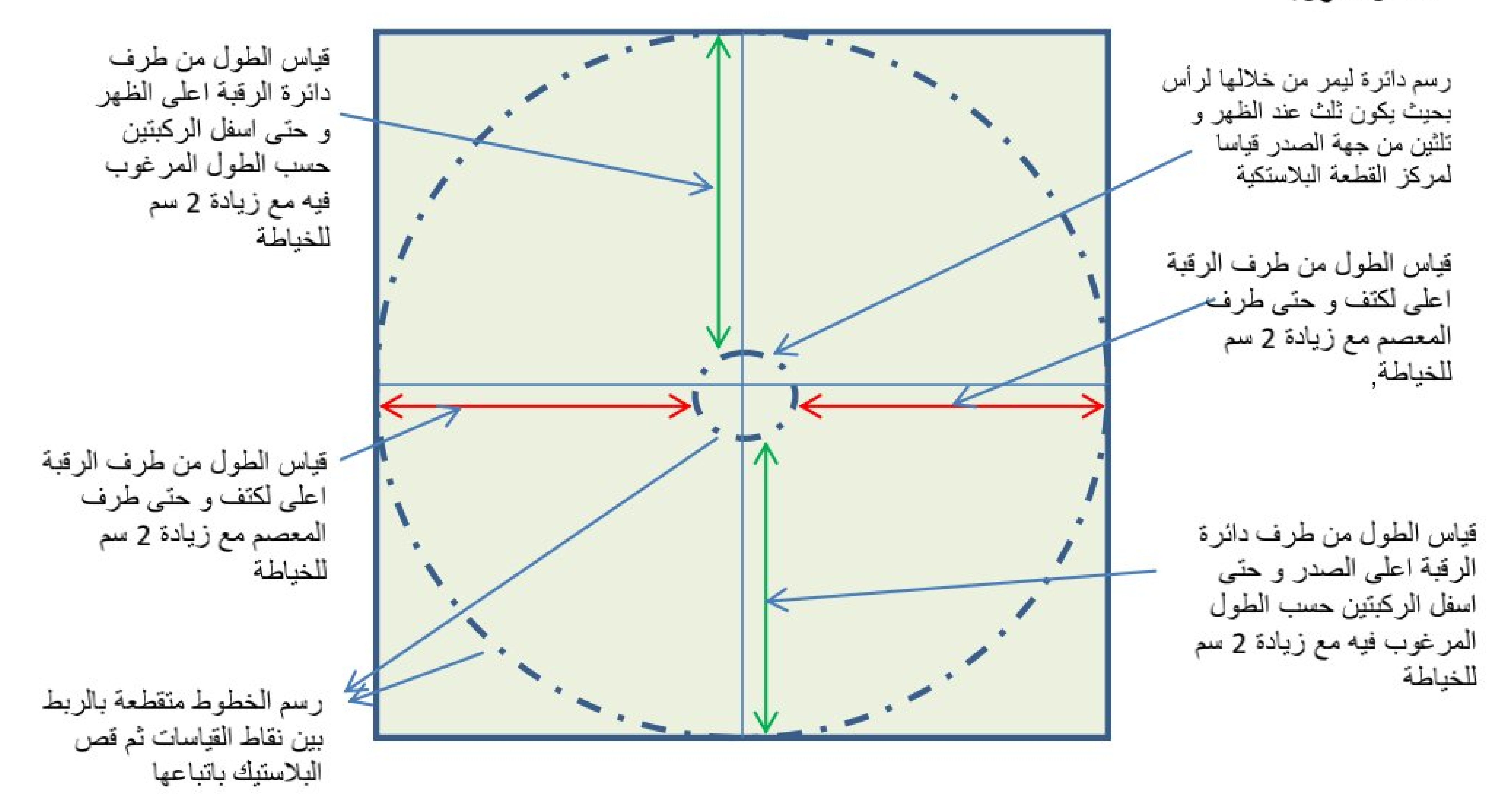
الطريقة الثانية :

- تغطى العلبة ويحكم إغلاقها و يوصل على مخرج العلبة (الجزء العلوي منها) بعدها أنبوب أو خرطوم و يتم وصله باستعمال بالون مقصوص، يوصل فمه إلى الأنبوب، وجسده إلى مخرج العلبة.
- يوصل الأنبوب إلى الفم عند حصول هجمات غاز ويتم سد الأنف أو الى فم القنينة البلاستكية التي تستعمل كقناع كما في المثال الاول.

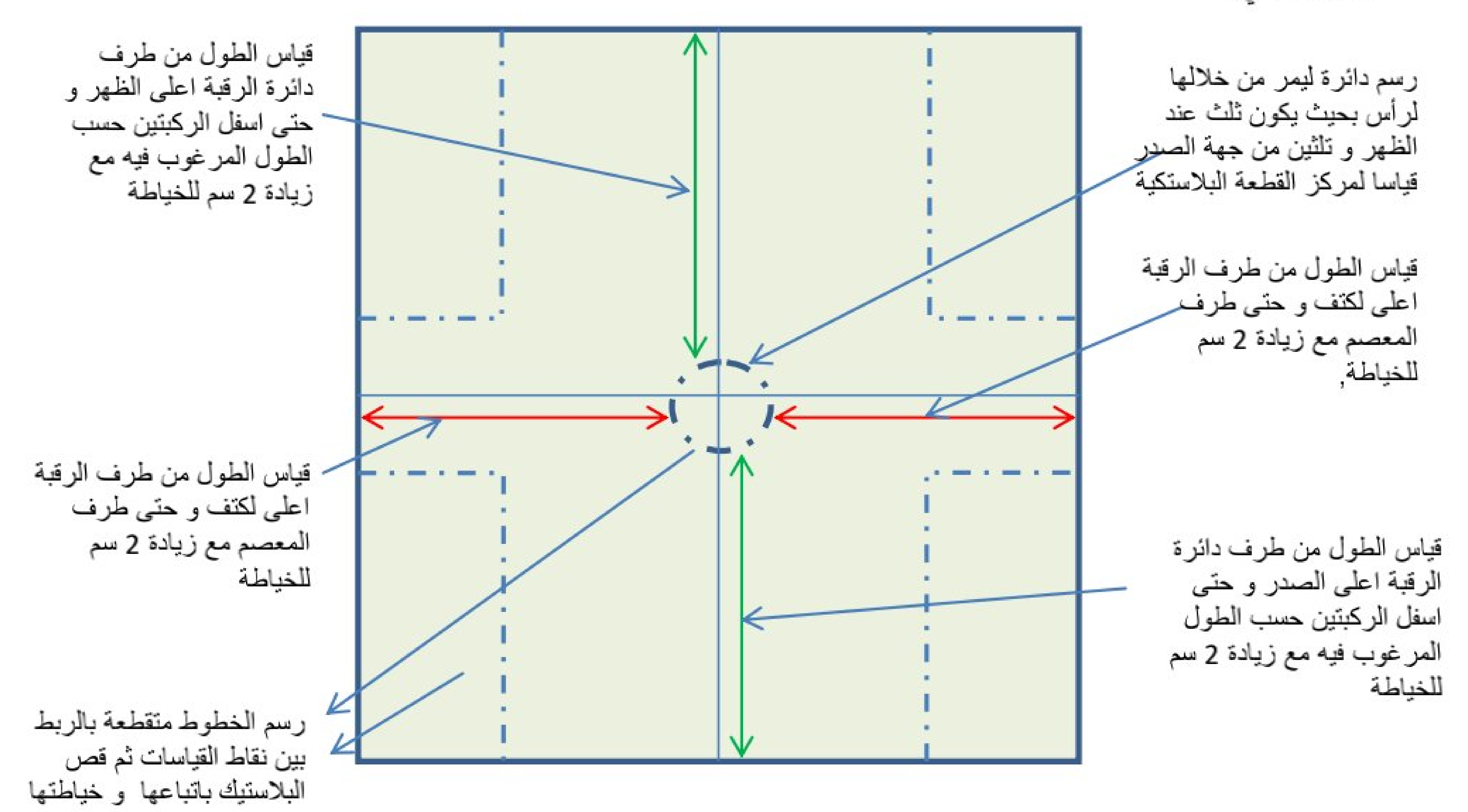
ⓘ صناعة معطف ضد الماء:

نحتاج الى قطعة بلاستيك كبيرة نقصها كما في المثال (اخترنا بسط الامثلة) التالي :

المثال الاول:



المثال الثاني:



و بالنسبة للمثالين يجب خياطة قلنسوة كما يلي :

يجب خياطة الجزء المخطط بالأحمر مع الجزء المخطط بالأخضر

